Povestea ta a început demult

Cum să vindeci traumele familiale moștenite

MARK WOLYNN

Mark Wolynn

Povestea ta a început demult

Cum să vindeci traumele familiale moştenite

Traducere din engleză de
Daniela Andronache

EDITURA TREI
2016

Mark Wolynn

IT DIDN’T START WITH YOU. How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle

Copyright © 2016

Toate drepturile rezervate, inclusiv dreptul de a reproduce în totalitate sau parţial, sub orice formă.

Publicat prin acord cu Viking, imprint al Penguin Publishing Group,
o divizie a Penguin Random House LLC.

© Editura Trei, 2016
pentru prezenta ediţie

C.P. 27-0490, Bucureşti
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-40-0067-5

ISBN PDF: 978-606-40-0068-2
ISBN Print: 978-606-719-932-1

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Redactor: Victor Popescu
Design: Faber Studio
Foto copertă: Guliver/Getty Images/ © Diverse Images
Director producţie: Cristian Claudiu Coban
Dtp: Florin Paraschiv
Corectură: Rodica Petcu, Cătălina Chiricheş

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepseşte penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Părinţilor mei,
Marvin Wolynn şi Sandra Lazier Wolynn Miller.
Vă sunt atât de recunoscător pentru tot ceea ce mi-aţi dat.

„Cine priveşte în afară visează; cine priveşte înăuntru se trezeşte.”
(Carl Jung, *Scrisori*, vol. 1)

Introducere
Limbajul secret al fricii

„În vremuri întunecate, ochiul începe să vadă...”
(Theodore Roethke, „In a Dark Time”)

Această carte este fructul unei misiuni, una care m-a purtat în jurul lumii, înapoi acasă la rădăcinile mele şi către o carieră profesională pe care n-aş fi putut să o întrevăd nicicum la începutul acestei călătorii. De mai bine de douăzeci de ani, lucrez cu persoane care se luptă cu depresie, anxietate, boli cronice, fobii, gânduri obsesionale, tulburări de stres posttraumatic şi alte afecţiuni debilitante. Mulţi au venit la mine descurajaţi şi abătuţi după ce ani de zile de tratamente psihoterapeutice, medicamentoase şi alte intervenţii au eşuat să descopere sursa simptomelor lor şi să le aline suferinţa.

Ceea ce am învăţat din propria mea experienţă, formare şi practică clinică este că răspunsul poate să nu se afle atât în povestea noastră proprie, cât în poveştile părinţilor, bunicilor şi chiar ale străbunicilor noştri. Cele mai recente cercetări ştiinţifice, care astăzi ţin prima pagină a ziarelor, ne spun şi ele că efectele traumelor pot trece de la o generaţie la următoarea. Acest „legat” este ceea ce cunoaştem sub numele de traumă familială moştenită, iar dovezile care apar sugerează că este un fenomen cât se poate de real. Durerea nu întotdeauna se dizolvă de la sine sau se diminuează cu timpul. Chiar dacă persoana care a suferit trauma originară a murit, chiar dacă povestea lui sau a ei rămâne scufundată în ani şi ani de tăcere, fragmente de experienţă de viaţă, amintirea şi

senzaţiile corpului pot rămâne vii, ca şi cum s-ar întinde din trecut pentru a-şi găsi rezolvarea în minţile şi trupurile celor care trăiesc în prezent.

Ceea ce veţi citi în paginile care urmează este o sinteză a observaţiilor empirice din practica mea ca director al Institutului de Constelaţii Familiale din San Francisco şi ultimele descoperiri din neuroştiinţe, epigenetică şi ştiinţele limbajului. Este, de asemenea, reflexia formării mele profesionale cu Bert Hellinger, renumitul psihoterapeut german a cărui abordare a terapiei familiale demonstrează efectele psihologice şi fizice ale traumei familiale moştenite de-a lungul mai multor generaţii.

Mare parte a acestei cărţi se concentrează pe identificarea tiparelor familiale moştenite – fricile, sentimentele şi comportamentul pe care le-am adoptat fără să ştim, care menţin în viaţă ciclul suferinţei de la o generaţie la alta – precum şi asupra modului în care poate fi oprit acest ciclu, aspect ce constituie punctul central al muncii mele. S-ar putea să aflaţi, aşa cum am aflat şi eu, că multe dintre aceste tipare nu ne aparţin; pur şi simplu au fost împrumutate de la alţi oameni din istoria noastră familială. De ce se întâmplă aşa? Cred cu tărie că se întâmplă astfel pentru că există o poveste care trebuie spusă şi care poate fi în sfârşit adusă la lumină. Daţi-mi voie să v-o spun pe a mea.

Nu mi-am propus niciodată să creez o metodă de depăşire a fricii şi anxietăţii. Totul a început în ziua în care mi-am pierdut vederea. Eram în agonia primei mele migrene oculare. Nicio durere fizică reală pe care să o pot descrie – doar un ciclon de groază întunecată, în care vederea mea se pierdea. Aveam treizeci şi patru de ani şi mă împiedicam prin birou în ceaţă, pipăind cu degetele

telefonul de pe masă ca să formez numărul de urgenţă. Curând o ambulanţă era pe drum.

Migrena oculară în general nu e ceva grav. Vederea îţi devine confuză, dar de obicei revine la normal cam într-o oră. Doar că nu ştii acest lucru atunci când ţi se întâmplă. Pentru mine însă, migrena oculară a fost doar începutul. În câteva săptămâni, vederea ochiului meu stâng a început să dispară. Feţele şi semnele de circulaţie au devenit curând de un gri neclar.

Medicii mi-au spus că aveam retinopatie seroasă centrală, o afecţiune pentru care nu există tratament, cu cauze necunoscute. Se acumulează fluid sub retină şi apoi se scurge, cauzând pete oarbe şi estompări ale contururilor în câmpul vizual. Unii oameni, cei cinci la sută cu forma cronică pe care o căpătasem şi eu, devin oficial orbi. După cum mergeau lucrurile, mi s-a spus să mă aştept să îmi fie afectaţi amândoi ochii. Era doar o chestiune de timp.

Doctorii n-au putut să-mi spună ce anume îmi cauzase pierderea vederii şi care ar fi putut fi leacul. Tot ce am încercat de unul singur – vitamine, regimuri pe bază de sucuri, bioenergie – părea să-mi facă mai rău. Eram buimac. Cea mai mare frică a mea mi se întâmpla văzând cu ochii, iar eu nu eram în stare să fac nimic. Orb, incapabil să am grijă de mine însumi şi complet singur, clacam. Viaţa mea era ruinată. Îmi pierdeam dorinţa de a mai trăi.

Îmi tot repetam în minte scenariul. Cu cât mă gândeam mai mult, cu atât mai profund îmi pătrundea în trup sentimentul disperării. Mă scufundam într-o mâzgă. De câte ori încercam să ies, gândurile mi se întorceau la imaginea mea ca fiind complet singur, neajutorat şi ruinat. Ce nu ştiam atunci era că chiar aceste cuvinte *singur*, *neajutorat* şi *ruinat* făceau parte din limbajul meu personal

al fricii. Nestrunite şi nestăpânite, ele mi se învârteau în cap şi îmi ronţăiau trupul.

Mă întrebam de ce le dădeam gândurilor atâta putere? Alţi oameni aveau necazuri mult mai mari decât ale mele şi nu cădeau aşa în hău. Oare ce anume din mine rămânea atât de profund îngropat în frică? Aveau să treacă ani de zile până să pot răspunde la această întrebare.

Atunci însă, tot ce puteam face era să plec. Am plecat din relaţia mea, din familia mea, din afacerea mea, din oraşul meu – din tot ce cunoşteam. Căutam răspunsuri care nu puteau fi găsite în lumea din care făceam parte – o lume în care mulţi oameni păreau derutaţi şi nefericiţi. Aveam doar întrebări şi prea puţină dorinţă de a-mi continua viaţa aşa cum o ştiam. Mi-am predat afacerea (o firmă de succes de organizări de evenimente) cuiva pe care literalmente abia îl întâlnisem şi am pornit către răsărit – cât de departe m-am putut duce la răsărit – până când am ajuns în Asia de Sud-Est. Doream să fiu vindecat. Doar că habar nu aveam cum arăta vindecarea.

Am citit cărţi şi am studiat cu învăţaţii care le scriseseră. De câte ori auzeam de câte unul care m-ar fi putut ajuta – vreo bătrână într-o colibă, vreun bărbat rânjit îmbrăcat în robă – apăream şi eu. Am luat parte la tot felul de programe de formare şi am făcut incantaţii alături de mulţi guru. Un guru ne-a spus, celor care ne adunaserăm să îl ascultăm, că vrea să se înconjoare doar de „descoperitori”. Căutătorii, zicea el, rămân doar atât – într-o stare de căutare constantă.

Voiam să fiu un descoperitor. Meditam ore întregi în fiecare zi. Posteam zile la rând. Fierbeam ierburi şi mă războiam cu fioroasele toxine care îmi imaginam că-mi invadaseră ţesuturile. În tot acest timp, vederea continua să mi se înrăutăţească, iar depresia mi se adâncea.

Ceea ce nu reuşeam să înţeleg în acea vreme este faptul că atunci când încercăm să rezistăm în faţa a ceva dureros, adeseori prelungim tocmai durerea pe care încercăm să o evităm. Aceasta este reţeta suferinţei continue. Mai este ceva şi în actul căutării care ne blochează accesul la ceea ce căutăm. Continua căutare în afara noastră ne poate împiedica să ştim când ne-am atins ţinta. Înăuntrul nostru se poate întâmpla ceva valoros, dar dacă nu ne acordăm la acel lucru, ne poate scăpa.

„Ce anume nu vrei să vezi?” mă zgândăreau vindecătorii, provocându-mă să caut mai adânc. De unde să ştiu? Eu eram în beznă.

Un guru din Indonezia mi-a aprins parcă o lumină mai puternică în minte, când m-a întrebat: „Dar cine te crezi tu, ca să nu ai probleme cu ochii?” Şi a continuat: „Poate că nici urechile lui Johan nu aud la fel de bine ca ale lui Gerhard şi poate plămânii Elizei nu sunt la fel de puternici ca ai Gertei. Iar Dietrich nu poate păşi nici pe departe la fel de bine ca Sebastian.” (Cu toţii erau olandezi sau germani înscrişi în acel program de formare şi toţi păreau că se luptă cu câte o afecţiune cronică). Ceva m-a atins. Avea dreptate. Cine eram eu să nu am probleme cu ochii? Era o aroganţă din partea mea să mă lupt cu realitatea. Că-mi plăcea sau nu, retina mea era bolnavă şi vederea mea era înceţoşată, dar eu – „minele” din spatele tuturor lucrurilor – începeam să mă simt calm. Indiferent cum se simţea ochiul meu, acesta nu mai avea să fie factorul definitoriu a ceea ce făceam eu.

Pentru a aprofunda învăţătura, acest guru ne-a pus să petrecem şaptezeci şi două de ore – trei zile şi trei nopţi – legaţi la ochi şi cu dopuri în urechi, meditând pe o pernuţă mică. În fiecare zi ni se dădea de mâncare un bol mic de orez, iar de băut doar apă. Fără să dormim, fără să ne ridicăm, fără să ne întindem, fără să comunicăm. Ca să

mergi la baie trebuia să ridici mâna şi erai dus de cineva la o gaură în pământ pe întuneric.

Scopul acestei nebunii era chiar acesta – să ajungem să ne cunoaştem în mod intim nebunia propriei minţi, observând-o. Mi-am dat seama cum mintea mea continua să mă chinuie cu gânduri de tipul celui mai rău scenariu şi cu minciuna că dacă aş fi putut să-mi fac destul de multe griji, m-aş fi putut izola de lucrurile de care îmi era cel mai frică.

După această experienţă şi altele asemenea, vederea mea interioară a început să se clarifice puţin. Ochiul meu însă a rămas la fel; scurgerile şi petele oarbe au continuat. La nenumărate niveluri, a avea probleme de vedere este o minunată metaforă. Am învăţat până la urmă că era mai puţin important ce anume puteam sau nu puteam să văd şi că mai important era modul în care vedeam lucrurile. Dar nu atunci mi-am schimbat direcţia.

Am găsit în sfârşit ceea ce căutam în timpul celui de-al treilea an dintre cei pe care acum eu îi numesc anii de „căutare a vederii”[1]. Pe vremea aceea făceam multă meditaţie. Depresia aproape că îmi dispăruse. Eram în stare să petrec la nesfârşit ore întregi în linişte în prezenţa doar a respiraţiei sau a senzaţiilor corpului meu. Aceasta era partea uşoară.

Într-o zi, aşteptam la rând la o *satsang* – o întâlnire cu un maestru spiritual. Aşteptam de ore întregi în roba albă pe care o purtau toţi cei care aşteptau la rând în templu. Îmi venise rândul. Aşteptarea mea era ca maestrul să îmi aprecieze dedicaţia. În schimb, el a privit drept prin mine

---

[1] *Vision quest* – în original în engleză, este o metaforă compusă prin suprapunerea celor două semnificaţii ale cuvântului *vision*, care înseamnă atât *vedere* (simţul văzului), cât şi *viziune* (imagine, reprezentare mentală; mod de a vedea lucrurile). (*N.t.*)

şi a văzut ceea ce eu nu puteam să văd. „Du-te acasă”, a zis, „Du-te acasă şi caută-i pe mama şi pe tatăl tău.”

Ce? Eram livid. Trupul îmi tremura de furie. Cu siguranţă, mă confundase. Eu nu mai aveam nevoie de părinţii mei. Nu mai eram un copil. Renunţasem la ei de mult timp, îi schimbasem cu nişte părinţi mai buni, părinţi sfinţi, părinţi spirituali – toţi învăţătorii, toţi acei guru, bărbaţi şi femei înţelepţi care mă ghidau către următorul nivel de trezire. Mai mult, având câţiva ani de terapie greşită la activ, de bătăi de perne şi dat de pământ cu figurine făcute cioburi ale părinţilor mei, eu credeam că îmi „vindecasem” deja relaţia cu ei. Am decis să ignor sfatul.

Şi totuşi ceva atinsese o coardă înăuntrul meu. Nu puteam pur şi simplu să las deoparte ce îmi spusese. În sfârşit începeam să înţeleg că niciun fel de experienţă nu este irosită vreodată. Tot ceea ce ni se întâmplă are o însemnătate, indiferent dacă îi recunoaştem semnificaţia de suprafaţă sau nu. Tot ce ni se întâmplă în viaţa noastră ne duce până la urmă undeva.

Cu toate acestea, eram hotărât să îmi păstrez intactă iluzia despre cine eram eu. Nu trebuia să mă agăţ decât de faptul că eram un meditator împlinit. Astfel, am mers la o întâlnire cu un alt maestru spiritual – unul care, eram sigur, avea să îndrepte lucrurile. Acest om îşi revărsa iubirea lui sfântă asupra a sute de oameni în fiecare zi. Cu siguranţă avea să vadă în mine persoana spirituală care îmi imaginam eu că sunt. Din nou, am aşteptat o zi întreagă până mi-a venit rândul. Eram acum în faţa cozii. Şi atunci s-a întâmplat. Din nou. Aceleaşi cuvinte. „Sună-i pe părinţii tăi. Du-te acasă şi împacă-te cu ei.”

De data aceasta am auzit ce mi se spunea.

Marii învăţători ştiu. Celor cu adevărat mari nu le pasă dacă tu crezi învăţăturile lor sau nu. Ei îţi arată un adevăr,

apoi te lasă pe tine singur să descoperi propriul tău adevăr. Adam Gopnik scrie despre diferenţa dintre guru şi învăţători în cartea sa *Through the Children's Gate (Prin poarta copiilor)*: „Un guru ni se dă pe el, apoi sistemul lui; un învăţător ne dă sinele lui, apoi sinele nostru."

Marii învăţători înţeleg că locul de unde venim afectează direcţia în care ne îndreptăm şi că ceea ce rămâne nerezolvat în trecutul nostru ne influenţează prezentul. Ei ştiu că părinţii noştri sunt importanţi, indiferent dacă îşi cresc bine copiii sau nu. Nu există vreo altă cale: povestea familiei este povestea *noastră*. Că ne place sau nu, ea se află înăuntrul nostru.

Indiferent de istoria pe care o ştim despre ei, părinţii noştri nu pot fi şterşi cu buretele sau aruncaţi din noi. Ei sunt în noi şi noi suntem parte din ei – chiar şi dacă nu i-am cunoscut niciodată. Respingerea lor doar ne distanţează mai mult de noi înşine şi produce mai multă suferinţă. Acei doi învăţători vedeau acest lucru. Eu nu. Eram orb atât la propriu, cât şi la figurat. Acum începeam să mă trezesc, mai ales pentru a-mi da seama că lăsasem totul vraişte acasă.

Ani de zile îi judecasem cu asprime pe părinţii mei. Mă vedeam pe mine însumi mai capabil, cu mult mai sensibil şi mai uman decât ei. Îi blamam pe ei pentru tot ceea ce credeam eu că era greşit în viaţa mea. Acum trebuia să mă întorc la ei, ca să restaurez ceea ce lipsise din mine – propria-mi vulnerabilitate. Începeam acum să înţeleg că disponibilitatea mea de a primi iubirea altora era legată de capacitatea mea de a primi iubirea mamei mele.

Totuşi, nu avea să-mi fie uşor să primesc iubirea ei. Era o ruptură atât de mare în legătura mea cu mama, încât a mă lăsa ţinut de ea în braţe era ca şi cum aş fi fost strivit ca un urs într-o capcană. Corpul meu se contracta în el însuşi ca şi cum ar fi vrut să creeze o carapace pe care

ea să nu o poată străpunge. Această rană îmi afecta toate aspectele vieţii – în special capacitatea mea de a rămâne deschis într-o relaţie.

Puteau trece luni de zile fără ca eu şi mama să vorbim. Când vorbeam, eu găseam o cale, fie prin cuvintele mele, fie prin limbajul corpului meu blindat să expediez sentimentele calde pe care mi le arăta ea. Păream rece şi distant. Dimpotrivă, eu o acuzam pe ea că nu era în stare să mă vadă sau să mă audă. Eram într-o fundătură emoţională.

Hotărât să vindec relaţia noastră stricată, mi-am rezervat un bilet de avion către casă, la Pittsburg. Nu o văzusem pe mama de câteva luni. Păşind pe aleea din faţa casei, simţeam un ghem în piept. Nu eram sigur dacă relaţia noastră putea fi reparată; aveam atât de multe sentimente clocotinde în mine. M-am pregătit pentru ce putea fi mai rău, jucând întregul scenariu în minte: ea o să mă ia în braţe şi eu, dornic doar să cad moale în braţele ei, aveam să fac exact opusul. Aveam să mă transform într-un arc de oţel.

Şi în mare cam aşa s-a întâmplat. Cuprins într-o îmbrăţişare pe care cu greu am putut-o suporta, abia mai respiram. Dar i-am cerut să continue să mă ţină în braţe. Voiam să aflu mai multe, dinăuntru spre în afară, despre rezistenţa corpului meu, unde mă încordam, ce senzaţii aveam, cum mă închideam. Nu era ceva nou. Văzusem acest tipar oglindit în relaţiile mele. Doar că de data aceasta, nu m-am mai îndepărtat. Planul meu era să vindec această rană de la rădăcină.

Cu cât mă ţinea mai mult în braţe, cu atât mai tare credeam că o să explodez. Era dureros fizic. Durerea se topea într-o amorţeală, iar amorţeala în durere. Apoi, după multe minute, ceva a cedat. Pieptul şi burta au început să

mi se cutremure. Am început să mă înmoi şi, în săptămânile ce au urmat, am continuat să mă înmoi.

Mi-a mărturisit – aproape ca din întâmplare – într-una dintre numeroasele noastre conversaţii din această perioadă ceva ce se întâmplase când eu eram mic. Mama trebuise să stea internată în spital timp de trei săptămâni pentru o operaţie de colecist. Având această informaţie, am început să pun laolaltă piesele a ceea ce se întâmpla înăuntrul meu. Undeva, înainte de vârsta de doi ani – atunci am fost separaţi eu şi mama – prinsese rădăcini înăuntrul corpului meu o contracţie inconştientă. Când ea s-a reîntors acasă, încetasem să mai am încredere în grija ei faţă de mine. Nu mai eram vulnerabil faţă de ea. În schimb am îndepărtat-o şi aveam să continui să fac acest lucru în următorii treizeci de ani.

Încă un eveniment timpuriu se poate să fi contribuit la frica mea că viaţa mea se va sfârşi brusc. Mama mi-a povestit că avusese un travaliu greu la naşterea mea – doctorul folosise forcepsul. Ca urmare, mă născusem cu multe vânătăi şi cu craniul parţial deformat, lucru care nu este neobişnuit în cazul naşterilor cu forcepsul. Mama mi-a mărturisit cu regret că înfăţişarea mea o făcuse să-i fie greu şi să mă ţină în braţe la început. Povestea ei a rezonat în mine şi m-a ajutat să-mi explic sentimentul de a fi distrus pe care îl ştiam în adâncul meu. În mod specific, amintirile traumatice din timpul naşterii mele care mi se impregnaseră în corp reapăreau la suprafaţă ori de câte ori „dădeam naştere” câte unui proiect nou sau îmi prezentam public lucrările noi. Doar căpătând această înţelegere a fost suficient să îmi aducă pacea. De asemenea, într-un mod neaşteptat, acest lucru ne-a apropiat pe noi doi.

În timp ce-mi reparam legătura cu mama, am început să-mi reconstruiesc şi relaţia cu tata. Locuind singur într-

un apartament mic şi vechi – acelaşi în care locuia de când părinţii mei au divorţat când aveam eu treisprezece ani – tata, fost sergent de marină şi muncitor în construcţii, nu se deranjase niciodată să-şi renoveze locuinţa. Unelte vechi, şuruburi, şurubelniţe, cuie şi role de fire electrice şi bandă izolatoare erau împrăştiate prin camere şi pe holuri – aşa cum fuseseră întotdeauna. Cum stăteam amândoi în mijlocul unei mări de fier ruginit şi oţel, i-am spus cât de dor îmi era de el. Cuvintele parcă s-au evaporat într-un spaţiu gol. Nu ştia ce să facă cu ele.

Dintotdeauna tânjisem după o relaţie apropiată cu tatăl meu, dar nici el, nici eu nu ştiuserăm cum să facem să se întâmple acest lucru. De data aceasta totuşi am continuat să vorbim. I-am spus că îl iubesc şi că e un tată bun. I-am povestit amintirile pe care le aveam despre lucruri pe care le făcuse el pentru mine când eram mic. Simţeam că ascultă ce spun, chiar dacă acţiunile lui – ridicatul din umeri, schimbatul subiectului – indicau că nu ar asculta. Ne-a luat multe săptămâni de conversaţii şi amintiri depănate. În timpul unuia dintre prânzurile pe care le luam împreună, m-a privit drept în ochi şi a zis: „N-am crezut că m-ai iubit vreodată”. Abia mai puteam respira. Era clar că multă durere ni se adunase amândurora în suflet. În acel moment, ceva s-a spart. Erau inimile noastre. Uneori, inima trebuie să se spargă ca să se deschidă. De atunci am început să ne exprimăm iubirea unul faţă de celălalt. Vedeam de-acum efectele încrederii în cuvintele învăţătorilor şi ale reîntoarcerii acasă pentru a vindeca relaţia cu părinţii mei.

Pentru prima dată de când îmi puteam aminti eu, am reuşit să îmi dau voie să primesc iubirea şi grija părinţilor mei – nu aşa cum le aşteptam eu altădată, ci în modul în care ei puteau să mi le dăruiască. Ceva se deschidea în mine. Nu conta cum puteau sau nu puteau ei să mă

iubească. Ceea ce conta era cum reuşeam eu să primesc ceea ce puteau ei să îmi dea. Erau aceiaşi părinţi dintotdeauna. Diferenţa era în mine. Eu mă îndrăgosteam din nou de ei, aşa cum probabil că simţisem când eram copil, înainte să fi apărut ruptura în legătura mea cu mama.

Separarea timpurie de mama, pe lângă alte traume similare pe care le-am moştenit din istoria familială – mai exact, faptul că trei dintre bunicii mei şi-au pierdut mamele la vârste fragede, iar cel de-al patrulea şi-a pierdut tatăl când era nou-născut – m-a ajutat să îmi modelez limbajul secret al fricii. Cuvintele *singur, neajutorat* şi *distrus* şi sentimentele care le însoţeau îşi pierdeau în sfârşit din forţa de a-mi devia traiectoria. Mi se dăduse şansa unei noi vieţi, iar relaţia reînnoită cu părinţii mei ocupa o mare parte din aceasta.

În următoarele câteva luni, am restabilit o conexiune tandră cu mama. Iubirea ei, care cândva mi se păruse invazivă şi iritantă, acum mi se părea liniştitoare şi reconfortantă. Am avut şi norocul de a petrece şaisprezece ani de relaţie apropiată cu tatăl meu înainte ca el să moară. Cu demenţa care i-a dominat ultimii patru ani din viaţă, tata m-a învăţat, poate, cea mai profundă lecţie despre vulnerabilitate şi iubire pe care am învăţat-o vreodată. Împreună, ne-am întâlnit în acel loc de dincolo de gând, dincolo de minte, acolo unde există doar cea mai profundă iubire.

În timpul călătoriilor mele, am avut mulţi învăţători mari. Când privesc înapoi însă, cel care m-a făcut să străbat jumătate de lume, să mă întorc la părinţii mei, să trec prin mocirla traumei familiale şi să ajung în sfârşit înapoi la inima mea a fost ochiul meu – ochiul meu stresat, presat până la colaps şi dătător de groază. Trăgând linie, ochiul meu a fost cel mai mare dintre toţi învăţătorii.

Undeva pe drum, încetasem chiar şi să mă mai gândesc la ochiul meu şi să-mi fac griji dacă se făcea mai bine sau mai rău. Nu mă mai aşteptam să pot vedea clar din nou. Cumva, încetase să mai fie important. Nu mult timp după aceea mi-am recăpătat vederea. Nici nu mă mai aşteptam. Nici nu mai aveam nevoie de ea. Învăţasem să mă simt bine indiferent de cum o ducea ochiul meu.

Astăzi vederea mea este perfectă, de 6/6, chiar dacă oftamologul meu se jură că după numărul de pete pe care încă le mai am pe retină, nici n-ar trebui să pot vedea. Dă doar din cap şi postulează că musai semnalele luminoase trebuie să ricoşeze cumva şi să ocolească fovea, zona centrală a retinei. La fel ca în multe alte poveşti de vindecare şi transformare, ceea ce a început părând a fi o nenorocire a fost de fapt graţie deghizată. În mod ironic, după ce am scotocit prin cele mai îndepărtate colţuri ale planetei după răspunsuri, am descoperit că cele mai mari resurse de vindecare erau deja în mine, aşteptând doar să fie descoperite.

În esenţă vindecarea este ceva ce se întâmplă în interior. Le mulţumesc învăţătorilor mei care m-au îndrumat să mă întorc la părinţii mei şi acasă la mine însumi. Pe acest drum am descoperit poveştile din istoria familiei mele care într-un final mi-au adus pacea. Din recunoştinţă şi din sentimentul de libertate nou descoperit, misiunea mea a devenit aceea de a-i ajuta pe alţii să îşi descopere libertatea de care au nevoie.

*

Eu am intrat în lumea psihologiei prin intermediul limbajului. Nici în timpul studenţiei şi nici apoi, ca practician, nu am fost prea interesat de teste, teorii şi modele de comportament. În schimb, am ascultat vorbele spuse. Am dezvoltat tehnici de ascultare şi m-am

autoantrenat să aud ceea ce spun oamenii dincolo de nemulţumirile lor, sub crusta poveştilor lor despre trecut. Am învăţat cum să îi ajut să identifice exact acele cuvinte care conduc la originea durerii lor. Şi cu toate că unii teoreticieni postulează faptul că limbajul se pierde în timpul traumei, am văzut, în mod direct, de nenumărate ori, că acest bagaj lingvistic nu se pierde niciodată. Hoinăreşte prin tărâmurile inconştiente, aşteptând să fie redescoperit.

Nu este deloc un accident faptul că pentru mine limba este un instrument puternic de vindecare. Căci de când mă ştiu, limba mi-a fost profesor, a fost modul meu de a-mi organiza şi de a înţelege lumea. Scriu poezie încă din adolescenţă şi renunţ la orice activitate (sau aproape la orice) ori de câte ori câte un izvor de metafore insistă cu urgenţă să iasă la suprafaţă. Ştiu că de cealaltă parte a acestei renunţări se află semnificaţii care altminteri mi-ar fi inaccesibile. Chiar şi în propriul meu proces de vindecare a fost esenţială localizarea cuvintelor *singur*, *neajutorat* şi *distrus*.

În multe moduri vindecarea de traumă este precum crearea unei poezii. Amândouă au nevoie de sincronizarea potrivită, de cuvintele potrivite şi de imaginea potrivită. Când aceste elemente se aliniază, se pune în mişcare ceva semnificativ ce poate fi simţit în corp. Pentru a ne vindeca, ritmurile noastre trebuie să fie pe acelaşi ton. Dacă ajungem prea repede la o imagine, ea poate să nu prindă rădăcini. Dacă acele cuvinte care ne pot linişti sosesc prea devreme, se poate să nu fim pregătiţi să le absorbim. Dacă nu sunt cuvintele exacte, se poate să nu le auzim sau să nu rezonăm cu ele deloc.

Pe parcursul practicii mele ca profesor şi formator am combinat înţelegerea şi metodele căpătate în formarea mea cu privire la trauma familială moştenită cu ceea ce

cunoşteam despre rolul crucial al limbii. Am numit această abordare *metoda limbajului-nucleu*. Prin întrebări specifice îi ajut pe oameni să descopere cauza de la rădăcini a simptomelor fizice şi emoţionale care îi chinuie. Descoperirea limbajului exact nu doar că expune truma, dar dezvăluie şi instrumentele şi imaginile necesare pentru vindecare. Folosind această metodă, am devenit martorul schimbării în străluciri de claritate a tiparelor adânc înrădăcinate ale depresiei, anxietăţii şi vidului interior.

Vehiculul acestei călătorii este limbajul, limbajul profund al grijilor şi fricilor noastre. Se poate ca acest limbaj să fi trăit în noi în întreaga noastră viaţă. Îşi poate avea originile în părinţii noştri sau chiar cu generaţii în urmă în stră-străbunicii noştri. Limbajul nostru nucleu insistă să fie auzit. Când ne lăsăm conduşi de el şi ascultăm povestea pe care o spune, are puterea de a ne dezamorsa fricile cele mai profunde.

De-a lungul drumului e posibil să întâlnim membri ai familiei noastre, atât cunoscuţi, cât şi necunoscuţi. Unii sunt morţi de ani de zile. Unii nu sunt nici măcar rude, dar suferinţa lor sau cruzimea lor se poate să fi modificat cursul destinului familiei noastre. Se poate chiar să descoperim secrete ascunse în poveşti de mult îngropate. Dar indiferent unde ne duce această explorare, experienţa mea sugerează că vom ajunge într-un loc nou în vieţile noastre, cu o senzaţie mai mare de libertate în propriile noastre trupuri şi cu o capacitate de a fi mai împăcaţi cu noi înşine.

În această carte, m-am inspirat din poveştile oamenilor cu care eu am lucrat în ateliere, la formări şi în practica individuală. Detaliile cazurilor sunt reale, dar pentru a păstra confidenţialitatea persoanelor am schimbat numele şi unele caracteristici care ar putea conduce la uşoara identificare a acestor oameni. Le sunt

profund recunoscător pentru că mi-au permis să împărtăşesc limbajul secret al fricilor lor, pentru încrederea pe care o au în mine şi pentru că mi-au permis să aud ceea ce este esenţial în spatele cuvintelor lor.

Partea I
Ţesătura traumei familiale

Capitolul 1

Traumele pierdute şi regăsite

„Trecutul nu moare niciodată. Nici măcar nu e trecut.”
(William Faulkner, „Recviem pentru o călugăriţă”[2])

O trăsătură bine documentată a traumei, familiară multor oameni, este incapacitatea noastră de a articula ceea ce ni se întâmplă. Nu doar că ne pierdem cuvintele, dar uneori ni se întâmplă acelaşi lucru şi cu amintirile noastre. În timpul unui incident traumatic, procesele noastre de gândire devin dispersate şi dezorganizate în aşa fel încât nu mai recunoaştem amintirile respective ca aparţinând evenimentului originar. În schimb, fragmente de amintire, dispersate în imagini, senzaţii corporale şi cuvinte sunt stocate în inconştientul nostru şi pot fi activate mai târziu de orice lucru care aduce chiar şi pe departe cu experienţa originară. Odată declanşate, e ca şi cum a fost apăsat un buton invizibil de derulare, care ne face să repunem în scenă aspecte ale traumei originare în viaţa noastră de zi cu zi. Inconştient, ne trezim că reacţionăm la anumiţi oameni, la anumite evenimente sau situaţii cu răspunsuri vechi, familiare, care evocă trecutul.

Sigmund Freud a identificat acest tipar cu mai mult de o sută de ani în urmă. Repunerea în scenă traumatică sau „compulsia la repetiţie”, cum a numit-o Freud, este o încercare a inconştientului de a rejuca ceea ce e

---

[2] W. Faulkner, *Recviem pentru o călugăriţă,* Univers, Bucureşti, 1995. (*N. t.*)

nerezolvat, astfel încât să „ne prindem” de sensul lucrurilor. Acest impuls inconştient de a retrăi evenimente trecute poate fi unul dintre mecanismele care intră în funcţiune atunci când familiile repetă traumele nerezolvate în generaţiile următoare.

Şi Carl Jung, contemporanul lui Freud, credea că ceea ce rămâne inconştient nu se dizolvă, ci, dimpotrivă, reapare la suprafaţă pe parcursul vieţii noastre sub formă de destin sau soartă. Tot ceea ce nu este conştient, spunea el, va fi trăit ca destin. Cu alte cuvinte, este posibil să repetăm tiparele noastre inconştiente până când le aducem în lumina conştiinţei. Atât Jung, cât şi Freud au observat că nimic din ceea ce este prea greu de procesat nu se stinge de la sine, ci, dimpotrivă, este stocat în inconştientul nostru.

Amândoi, şi Freud, şi Jung, au observat că fragmente de experienţe de viaţă anterior blocate, reprimate sau refulate apăreau în cuvintele, gesturile şi comportamentele pacienţilor lor. Timp de decenii la rând după aceea, terapeuţii aveau să considere indicii precum actele ratate, tiparele de accidente sau imaginile onirice drept mesageri care luminau zonele greu de pus în cuvinte şi greu de gândit din vieţile clienţilor lor.

Progresele recente ale tehnologiei imagistice au permis cercetătorilor să aducă clarificări cu privire la funcţiile creierului şi ale corpului care „dau rateuri” sau se opresc în timpul episoadelor copleşitoare. Bessel van der Kolk este un psihiatru olandez cunoscut pentru cercetările sale asupra stresului posttraumatic. El explică faptul că în timpul traumei centrul vorbirii se decuplează, la fel ca şi cortexul medio-frontal, acea parte a creierului responsabilă pentru trăirea momentului prezent. El descrie *groaza indescriptibilă* din timpul traumei ca pe experienţa de *a rămâne fără cuvinte*, un lucru obişnuit atunci când

căile cerebrale ale memorării sunt blocate în momentele de ameninţare sau de pericol. „Când oamenii îşi retrăiesc experienţele traumatice”, spune el, „sunt afectaţi lobii frontali şi, drept consecinţă, au dificultăţi de gândire şi vorbire. Nu mai sunt capabili să comunice, nici lor înşilor, nici altora, cu exactitate ce se întâmplă.”[3]

Totuşi, nu amuţeşte chiar totul: cuvintele, imaginile şi impulsurile care se disociază ca urmare a unui eveniment traumatic reapar sub forma unui limbaj secret al suferinţei noastre pe care îl purtăm cu noi. Nimic nu se pierde. Piesele au fost doar dislocate.

Noile tendinţe în psihoterapie încep acum să ţintească dincolo de traumele individului şi să includă evenimentele traumatice din istoria familială şi socială ca parte a imaginii întregi. Tragedii de diferite tipuri şi intensităţi – precum abandonul, sinuciderea şi războiul sau moartea prematură a unui copil, părinte, frate sau soră – pot transmite undele de şoc ale suferinţei în cascadă de la o generaţie la alta. Dezvoltări recente în domeniile biologiei celulare, neurobiologiei, epigeneticii şi psihologiei dezvoltării subliniază importanţa explorării a cel puţin trei generaţii din istoria familiei, pentru a înţelege mecanismele din spatele tiparelor traumei şi suferinţei care se repetă.

Următoarea poveste ne oferă un exemplu viu. Când l-am întâlnit prima dată pe Jesse, nu mai dormise o noapte întreagă de mai bine de un an. Insomnia i se vedea clar în cearcănele întunecate din jurul ochilor, dar golul din privirea lui sugera o poveste mai profundă. Deşi avea doar

---

[3] Mary Sykes Wylie, „The Limits of Talk: Bessel Van Kolk Wants to Transform the Treatment of Trauma”, *Psychotherapy Networker,* 16 iulie 2015, www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/818/the-limits-of-talk.

douăzeci de ani, Jesse arăta cu cel puţin zece ani mai bătrân. Se scufunda în divanul meu ca şi cum picioarele nu-i mai puteau susţine greutatea.

Jesse mi-a explicat că fusese un mare sportiv şi un elev de zece pe linie, dar că insomnia de care nu mai scăpa îl aruncase într-o spirală descendentă de depresie şi disperare. Ca urmare, reununţase la facultate şi pierduse şi bursa pentru a intra în echipa de baseball pentru care muncise atât de mult să o câştige. Căutase cu disperare ajutor pentru a-şi recăpăta drumul în viaţă. În ultimul an fusese la trei doctori, doi psihologi, o clinică specializată în tulburări de somn şi un medic naturopat. Niciunul, povestea el monoton, nu fusese în stare să îi ofere niciun fel de explicaţie sau de ajutor real. Privind mai mult în podea în timp ce îmi împărtăşea povestea lui, Jesse mi-a spus că ajunsese la capătul puterilor.

Când l-am întrebat dacă avea vreo idee despre ce ar fi putut să îi declanşeze insomnia, a clătinat din cap. Nu avusese niciodată probleme cu somnul. Apoi, într-o noapte, imediat după aniversarea de nouăsprezece ani, s-a trezit brusc la ora trei şi jumătate dimineaţa. Îngheţase de frig, tremura, nu reuşea să se încălzească indiferent ce ar fi încercat. După trei ore şi câteva pături în plus, Jesse era încă foarte treaz. Nu era doar îngheţat de frig şi obosit, dar era cuprins şi de o frică ciudată pe care nu o mai simţise niciodată până atunci, o teamă că ceva îngrozitor s-ar fi putut întâmpla dacă şi-ar fi dat voie să adoarmă la loc. *Dacă adorm, nu mă voi mai trezi niciodată*. De fiecare dată când simţea că aţipeşte, frica îl scutura din nou şi îl trezea. Tiparul s-a repetat şi în noaptea următoare, şi în următoarea. Curând insomnia a devenit chinul lui de fiecare noapte. Jesse ştia că frica lui era iraţională, dar se simţea incapabil să îi pună capăt.

Am ascultat cu atenţie în timp ce Jesse vorbea. Ceea ce mi-a atras atenţia a fost un amănunt neobişnuit – îi era extrem de frig, „îngheţase”, spusese el, chiar înainte de primul episod. Am început să explorez acest amănunt cu Jesse şi l-am întrebat dacă era cineva în familia lui, din oricare parte, care suferise vreo traumă care implicase *frigul* sau *adormirea* ori vârsta de *nouăsprezece* ani.

Jesse mi-a dezvăluit că mama lui îi povestise abia de curând despre moartea tragică a fratelui mai mare al tatălui lui – un unchi despre care el nu ştiuse niciodată că existase. Unchiul Colin avea doar nouăsprezece ani când murise îngheţat în timp ce verifica liniile de înaltă tensiune în timpul unei furtuni la nord de Yellowknife în Teritoriile de Nord-Vest ale Canadei. Urmele din zăpadă demonstraseră că se luptase să reziste. Până la urmă, a fost găsit cu faţa în jos în viscol, după ce îşi pierduse cunoştinţa din cauza hipotermiei. Moartea lui fusese o pierdere atât de tragică, încât în familie nu-i mai fusese niciodată pomenit numele.

Acum, după treizeci de ani, Jesse retrăia în mod inconştient sentimente din timpul morţii lui Colin – mai exact, groaza de a nu cădea în starea de inconştienţă. Pentru Colin, a se lăsa pradă somnului însemnase moartea. Iar Jesse probabil că simţea la fel alunecarea în somn.

Realizarea conexiunii a fost un punct de cotitură pentru Jesse. Odată ce a înţeles că insomnia lui îşi avea originea într-un eveniment care se întâmplase cu treizeci de ani în urmă, avea în sfârşit o explicaţie pentru frica lui de a adormi. Acum putea începe procesul de vindecare. Cu ajutorul instrumentelor pe care Jesse le-a învăţat cât timp am lucrat împreună, care vor fi descrise în detaliu în această carte, el a reuşit să se dezlege de trauma suferită de un unchi pe care nu-l cunoscuse niciodată, dar a cărui

groază o trăia inconştient ca fiind a sa proprie. Nu numai că Jesse s-a simţit eliberat din ceaţa groasă a insomniei, dar a dobândit şi un sentiment mai profund de conectare cu familia lui din prezent şi cu cea din trecut.

În încercarea de a explica poveşti ca cea a lui Jesse, oamenii de ştiinţă pot în prezent să identifice markeri biologici – dovezi ale faptului că traumele pot trece şi chiar trec de la o generaţie la alta. Rachel Yehuda, profesoară de psihiatrie şi neuroştiinţe la Şcoala de Medicină Mount Sinai din New York, este una dintre cele mai mari experte la nivel mondial în tulburarea de stres posttraumatic (TSPT), adevărată pionieră în acest domeniu. În numeroase studii, Yehuda a examinat neurobiologia TSPT la supravieţuitori ai Holocaustului şi la copiii acestora. Cercetările ei cu privire în special la cortizol (hormonul stresului care ajută corpul să revină la starea normală după ce trecem prin experienţa unei traume) şi efectele lui asupra funcţionării creierului au revoluţionat înţelegerea şi tratamentul TSPT în întreaga lume. (Oamenii cu TSPT retrăiesc sentimentele şi senzaţiile asociate traumei în ciuda faptului că trauma a avut loc în trecut. Simptomele includ depresie, anxietate, amorţeală, insomnie, coşmaruri, gânduri înspăimântătoare şi faptul că se sperie uşor sau se „tensionează” cu uşurinţă.)

Yehuda şi echipa ei au constatat că supravieţuitorii Holocaustului care au avut TSPT au născut copii cu niveluri scăzute de cortizol, similare cu cele ale părinţilor lor, care i-au predispus la retrăirea simptomelor TSPT ale generaţiei anterioare. Descoperirea ei cu privire la nivelurile scăzute ale cortizolului la persoanele care au trecut prin evenimente traumatice acute a generat controverse, contrazicând concepţia îndelung susţinută că stresul este asociat cu niveluri crescute ale cortizolului. Mai exact, în cazurile de TSPT cronice producţia de cortizol poate ajunge

să fie suprimată, ceea ce explică nivelurile scăzute măsurate atât la supravieţuitori, cât şi la copiii acestora.

Yehuda a descoperit niveluri scăzute de cortizol similare şi la veteranii de război, precum şi la mamele însărcinate care au dezvoltat TSPT după atacurile de la World Trade Center şi la copiii acestora. Ea nu constată doar că supravieţuitorii din studiile ei au produs mai puţin cortizol, trăsătură pe care o pot transmite copiilor lor, dar observă şi faptul că unele tulburări psihiatrice asociate cu stresul, precum TSPT, sindromul de durere cronică şi sindromul de fatigabilitate cronică, sunt asociate cu niveluri scăzute ale cortizolului în sânge.[4] Este interesant faptul că între cincizeci şi până la şaptezeci la sută dintre pacienţii cu TSPT îndeplinesc şi criteriile de diagnostic pentru depresia majoră sau o altă tulburare de dispoziţie afectivă sau de anxietate[5].

Cercetările lui Yehuda demonstrează că suntem cu toţii de trei ori mai predispuşi la dezvoltarea unor simptome ale TSPT dacă unul dintre părinţii noştri a avut TSPT şi, ca urmare, avem şanse să suferim de depresie sau de anxietate.[6] Ea crede că acest tip de TSPT transgeneraţională este moştenit şi că nu apare prin simpla expunere la povestirile despre chinurile părinţilor

---

[4] R. Yehuda şi J. Seckl, „Minireview: Stress-Related Psychiatric Disorders with Low Cortisol Levels: A Metabolic Hypothesis”, *Endocrinology,* 4 octombrie 2011, http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/en.2011-1218.

[5] R. C. Kessler şi alţii, „Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey”, *Archives of General Psychiatry* 52(12) (1955): 1048-60, doi:10.1001/archpsych.1995.03950240066012.

[6] Judith Shulevitz, „The Science of Suffering”, *The New Republic*, 16 noiembrie 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.

noştri.[7] Yehuda a fost unul dintre primii cercetători care au arătat că descendenţii supravieţuitorilor traumelor sunt purtători ai simptomelor fizice şi emoţionale ale unor traume pe care nu le-au trăit în mod direct.

Aşa i s-a întâmplat şi lui Gretchen. După ani de zile de tratament cu antidepresive, de participare la şedinţe de psihoterapie individuală şi de grup şi de încercare a diferite metode cognitive de ameliorare a efectelor stresului, simptomele ei de depresie şi anxietate au rămas neschimbate.

Gretchen mi-a spus că nu mai vrea să trăiască. De când se ştia se luptase cu emoţii atât de puternice, încât cu greu mai făcea faţă valurilor de afecte din corpul său. Gretchen fusese internată de câteva ori într-un spital de psihiatrie, unde fusese diagnosticată ca bipolară cu o tulburare de anxietate severă. Medicamentele îi aduceau o uşoară ameliorare, dar nu afectaseră nicicum pornirile suicidare puternice care o îmboldeau. Ca adolescentă, se rănea singură arzându-se cu capătul aprins al ţigării. Acum, la treizeci şi nouă de ani, Gretchen se săturase. Depresia şi anxietatea, zicea ea, o împiedicaseră să se căsătorească şi să aibă copii. Pe un ton al vocii surprinzător de realist, mi-a spus că plănuia să se sinucidă înainte de următoarea ei zi de naştere.

Ascultând-o pe Gretchen, am avut sentimentul puternic că trebuie să existe traume importante în istoria ei familială. În astfel de cazuri, consider că este esenţial să fim foarte atenţi la cuvintele care sunt rostite, pentru a găsi indicii ale evenimentului traumatic aflat la baza simptomelor clientului.

---

[7] Josie Glausiusz, „Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma”, *Nature,* 11 iunie 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369.

Când am întrebat-o cum plănuia să se sinucidă, Gretchen a zis că avea să se „evapore”. Oricât ar putea să sune de neînţeles pentru cei mai mulţi dintre noi, planul ei era literalmente acela de a se arunca într-o cuvă de oţel topit la fabrica unde lucra fratele ei. „Corpul meu va fi incinerat în câteva secunde”, zicea privindu-mă drept în ochi, „chiar înainte să ajungă la fund”.

Am fost izbit de absenţa emoţiilor ei în timp ce vorbea. Orice sentiment ar fi putut să o încerce, părea să fie adânc ferecat înăuntru. În acelaşi timp, cuvintele *a evapora* şi *a incinera* nu-mi dădeau pace. Pentru că lucrasem cu mulţi copii şi nepoţi ai familiilor afectate de Holocaust, învăţasem să las cuvintele lor să îmi arate calea. I-am cerut lui Gretchen să-mi povestească mai multe.

Am întrebat dacă cineva din familia ei era evreu sau dacă fusese implicat în Holocaust. Gretchen a început prin a spune că nu, dar apoi s-a oprit ea singură şi şi-a amintit o poveste despre bunica ei. Aceasta se născuse într-o familie de evrei din Polonia, dar se convertise la catolicism când venise în Statele Unite, în 1946, şi se căsătorise cu bunicul lui Gretchen. Cu doi ani înainte, întreaga familie a bunicii ei pierise în cuptoarele de la Auschwitz. Fuseseră literalmente gazaţi – înghiţiţi de vapori otrăvitori – şi incineraţi. Nimeni din familia apropiată a lui Gretchen nu vorbea niciodată cu bunica ei despre război ori despre soarta fraţilor, surorilor sau părinţilor ei. Dimpotrivă, aşa cum se întâmplă adesea în asemenea cazuri de traume extreme, evitau complet subiectul.

Gretchen ştia lucrurile principale din istoria familiei ei, dar niciodată nu făcuse legătura între ele şi propria ei anxietate şi depresie. Îmi era clar că acele cuvinte pe care ea le folosise şi sentimentele pe care le descrisese nu îşi

aveau originea în ea însăşi, ci îşi aveau de fapt originea în bunica ei şi în membrii familiei ei care îşi pierduseră viaţa.

În timp ce îi explicam, Gretchen asculta cu atenţie maximă. Ochii ei se măreau şi obrajii i se colorau în roşu. Puteam să văd cum rezona în ea ceea ce îi spuneam. Pentru prima dată, Gretchen găsea o explicaţie a suferinţei sale care acum avea un sens pentru ea.

Pentru a o ajuta să-şi aprofundeze noua înţelegere, am invitat-o să se imagineze pe ea însăşi în papucii bunicii ei, pe care i-am reprezentat printr-o pereche de tălpi de spumă cauciucată pe care le-am aşezat pe covor în mijlocul cabinetului. I-am cerut să-şi imagineze că simte ceea ce trebuie să fi simţit bunica ei după ce i-a pierdut pe toţi cei pe care îi iubea. Mergând un pas şi mai departe, am întrebat-o dacă poate să stea la propriu pe tălpile acelea, *să fie bunica ei* şi să simtă sentimentele bunicii ei în *propriul* ei corp. Gretchen a spus că simte o pierdere şi o copleşitoare durere, însingurare şi izolare. A trăit şi sentimentul profund de vinovăţie pe care îl simt mulţi supravieţuitori, sentimentul de a fi rămas în viaţă după ce persoanele iubite au fost ucise.

Pentru a procesa trauma, adesea este util ca unii clienţi să treacă prin experienţa directă a sentimentelor şi senzaţiilor care li s-au impregnat în corp. Când Gretchen a reuşit să acceseze aceste senzaţii, ea a realizat că dorinţa ei de a se anihila pe sine însăşi era profund legată de acei membri pierduţi ai familiei ei. A mai înţeles şi că preluase elemente din dorinţa bunicii ei de a muri. Pe măsură ce Gretchen integra această înţelegere într-o lumină nouă a istoriei familiei sale, corpul ei a început să se înmoaie, ca şi cum ceva dinăuntrul ei, care stătuse mult timp strâns, începea acum să se destindă.

Ca şi la Jesse, recunoaşterea de către Gretchen a faptului că trauma ei era îngropată în istoria nerostită a

familiei sale era chiar primul pas al procesului ei de vindecare. Înţelegerea intelectuală ca atare este rareori suficientă pentru a se produce o schimbare de durată. Adesea, conştientizarea trebuie să fie însoţită de o experienţă visceralăresimţită în profunzime. Vom explora în continuare modurile în care vindecarea ajunge să fie complet integrată astfel încât rănile generaţiilor anterioare să se poată în sfârşit cicatriza.

O MOŞTENIRE DE FAMILIE NEAŞTEPTATĂ

Un băiat poate avea picioarele lungi ale bunicului său, iar o fată poate avea nasul mamei ei, dar Jesse moştenise teama unchiului lui de a nu se mai trezi niciodată, iar Gretchen purta în depresia sa povara istoriei familiei din timpul Holocaustului. În fiecare dintre ei existau adormite fragmente de traume prea mari pentru a putea fi rezolvate de o singură generaţie.

Când oameni din familia noastră au trecut prin traume de nesuportat sau au trăit o vinovăţie ori o durere imensă, sentimentele pot fi copleşitoare şi pot depăşi limitele capacităţii de gestionare sau rezolvare ale acelor oameni. E un lucru ce ţine de natura umană: când durerea este prea mare, oamenii tind să o evite. Dar atunci când ne blocăm trăirile, fără să ne dăm seama, oprim procesul necesar de vindecare care ne poate duce către o eliberare naturală.

Uneori, durerea se ascunde adânc până când reuşeşte să găsească un mod de exprimare sau o soluţie. Acel mod de exprimare este adeseori întâlnit la generaţiile care urmează şi poate reapărea la suprafaţă prin simptome greu de explicat. La Jesse frigul şi tremuratul de nestăpânit au apărut doar când a ajuns la vârsta pe care o avea

unchiul Colin când a murit îngheţat. La Gretchen disperarea anxioasă şi tendinţele suicidare ale bunicii ei au existat în ea dintotdeauna. Aceste trăiri au devenit într-atât o parte a vieţii sale, încât nimeni nu s-a gândit niciun moment că ar fi posibil ca acele sentimente să nu îşi aibă originea în ea însăşi.

În prezent, societatea noastră nu oferă prea multe opţiuni care să îi ajute pe cei ca Jesse şi Gretchen, purtători ai reminiscenţelor traumelor familiale moştenite. De obicei, ei sunt consultaţi de un medic, de un psiholog sau de un psihiatru şi primesc medicamente, terapie sau combinaţii între cele două. Dar cu toate că aceste intervenţii pot aduce o oarecare uşurare, în general, ele nu oferă o rezolvare completă.

Nu avem cu toţii traume atât de dramatice precum cele ale lui Gretchen şi Jesse în istoria noastră familială. Cu toate acestea, evenimente precum moartea unui nou-născut, un copil dat de suflet, pierderea casei cuiva sau chiar retragerea atenţiei mamei pot avea un efect de dărâmare a zidurilor de susţinere şi de împiedicare a curgerii iubirii în familia noastră. Devenind conştienţi de originile acestor traume, putem în sfârşit să îngropăm tipare familiale bine fixate. Este important să observăm că nu toate efectele traumelor sunt negative. În capitolul următor vom afla ce sunt schimbările epigenetice – modificările chimice care apar în celulele noastre ca rezultat al unui eveniment traumatic.

În opinia lui Rachel Yehuda, scopul unei schimbări epigenetice este acela de a creşte varietatea de modalităţi de răspuns în situaţii stresante, ceea ce, spune ea, este un lucru pozitiv. „Cu cine ai vrea să fii mai degrabă într-o zonă de război?” se întreabă ea. „Cu cineva care a trecut prin necazuri înainte [şi] ştie cum să se apere? Sau cu

cineva care nu a trebuit să lupte niciodată pentru nimic?”[8] Odată ce înţelegem care este sensul schimbărilor biologice produse de stres şi de traumă, spune ea, „putem dezvolta un mod mai bun de a ne explica nouă înşine care sunt adevăratele noastre capacităţi şi potenţiale.”[9]

Privite astfel, traumele pe care le moştenim sau pe care le trăim nemijlocit pot să creeze nu doar o moştenire încărcată de suferinţă, ci pot şi să genereze o moştenire cu potenţial şi rezilienţă, de care să poată beneficia multe dintre generaţiile care vin.

---

[8] Rachel Yehuda, Interviu cu Krista Tippett, *On Being*, 30 iulie 2015, www.onbeing.org/program/rachel-yehuda-how-trauma-and-resilince-cross-generations/ 7786.

[9] *Idem*.

Capitolul 2

Trei generaţii de istorie familială comună: corpul familiei

> „Am sentimentul foarte puternic că mă aflu sub influenţa unor lucruri sau probleme lăsate neterminate şi fără răspuns de părinţii şi bunicii mei, precum şi de către strămoşii mai îndepărtaţi. Pare adesea că într-o familie ar exista un soi de karma impersonală care trece de la părinţi la copii. Astfel, am avut dintotdeauna impresia că şi eu aş avea... să desăvârşesc sau măcar să continui lucruri pe care cei dinaintea mea le-au lăsat neterminate.”
>
> (Carl Jung, *Amintiri, vise, reflecţii*[10])

Istoria pe care o ai în comun cu familia ta începe înainte ca tu să fi fost măcar conceput. În cea mai timpurie formă biologică a ta, aceea de ou nefertilizat, deja ai în comun un mediu celular cu mama ta şi cu bunica ta. Când bunica ta era însărcinată în cinci luni cu mama ta, celula precursoare a oului din care tu te-ai dezvoltat era deja prezentă în ovarele mamei tale.

Aceasta înseamnă că înainte chiar ca mama ta să se fi născut, mama, bunica şi primele urme din tine se aflau toate în acelaşi corp – trei generaţii care împart acelaşi

---

[10] C.G. Jung, *Amintiri, vise, reflecţii*, Humanitas, Bucureşti, 2010, p. 273. (*N. t.*)

mediu biologic.[11] Aceasta nu este o idee nouă: manualele de embriologie ne spun acest lucru de mai bine de un secol. La fel pot fi găsite începuturile tale şi pe linie paternă. Celulele precursoare ale spermatozoidului din care tu te-ai dezvoltat existau în tatăl tău încă de când era făt în pântecul mamei lui[12].

Cu ceea ce aflăm acum din studiile lui Yehuda şi ale altora despre modalităţile în care poate fi moştenit stresul, putem începe să desenăm o hartă a felului în care se pot transmite urmele biologice ale traumelor prin care a trecut bunica ta şi care au consecinţe pe termen lung.

Există totuşi o diferenţă semnificativă între evoluţia biologică a ovulului şi cea a spermatozoidului. Spermatozoizii tatălui tău au continuat să se înmulţească din momentul în care el a ajuns la pubertate, în timp ce mama ta s-a născut cu numărul maxim de ovule pe care îl va avea toată viaţa. Odată formate ovulele ei în pântecul bunicii, acea linie celulară încetează să se mai dividă.[13] Astfel, după doisprezece sau patruzeci de ani, unul dintre acele ovule, fertilizat de spermatozoidul tatălui tău, ajunge să se dezvolte în cel sau cea care eşti tu în prezent. În ambele cazuri, ne spune ştiinţa de astăzi, atât în celulele precursoare ale ovulelor, cât şi în cele ale spermatozoizilor, evenimentele pot lăsa urme care au potenţialul de a afecta generaţiile următoare. Pentru că

---

[11] C. E. Finch şi J. C. Loehlin, „Environmental Influences That May Precede Fertilization: A First Examination of the Prezygotic Hypothesis from Maternal Age Influences on Twins”, *Behavioral Genetics* 28(2) (1998): 101.

[12] Thomas W. Sadler, *Langman’s Medical Embryology,* ed. a 9-a. (Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2009), 13.

[13] Finch şi Loehlin, „Environmental Influences That May Precede Fertilization”, 101-2.

spermatozoizii tatălui tău continuă să se dezvolte pe parcursul adolescenţei şi maturităţii lui, spermatozoizii lui continuă să fie susceptibili la marcarea traumatică aproape până la momentul concepţiei tale.[14] Implicaţiile acestui fapt sunt extraordinar de vaste, aşa cum se poate vedea dacă aruncăm o privire asupra cercetărilor recente.

BIOLOGIA CELULARĂ

Iniţial, oamenii de ştiinţă au crezut că tiparul după care suntem creaţi noi este produs de genele părinţilor noştri şi că este suficient să primim educaţia şi nutriţia adecvate pentru a ne dezvolta perfect conform planului. Acum ştim că tiparul nostru genetic este doar punctul de pornire, întrucât influenţele din mediu încep să ne modeleze emoţional, psihologic şi biologic chiar din momentul concepţiei, iar această modelare continuă pe parcursul întregii noastre vieţi.

Pionier în domeniul biologiei celulare, Bruce Lipton demonstrează că ADN-ul nostru poate fi afectat atât de gândurile, credinţele şi emoţiile negative, cât şi de cele pozitive. Dr. Lipton a cercetat timp de zeci de ani mecanismele prin care celulele primesc şi procesează informaţiile. În perioada în care a activat ca profesor şi cercetător la Stanford, din 1987 până în 1992, el a demonstrat că semnalele din mediu pot acţiona prin intermediul membranei celulare, controlând comportamentul şi fiziologia celulei şi că, în consecinţă, pot să activeze sau să dezactiveze o anumită genă. Ideile şi descoperirile lui, considerate cândva controversate, au fost coroborate ulterior de mulţi cercetători. Ca rezultat al

[14] Tracy Bale, „Epigenetic and Transgenerational Reprogramming of Brain Development”, *Nature Reviews Neuroscience,* 16 (2015): 332-44; doi:10.1038/nrn3818.

cercetărilor sale asupa celulelor atât animale, cât şi umane, avem acum posibilitatea de a înţelege modul în care, încă din pântec, memoria celulară este transferată de la mamă la copilul ei nenăscut.

Conform lui Lipton, „emoţiile mamei, precum frica, furia, iubirea, speranţa şi altele, pot modifica biochimic expresia genetică a urmaşilor ei”[15]. În timpul sarcinii, nutrienţii din sângele mamei hrănesc fătul prin peretele placentei. Odată cu nutrienţii, ea eliberează şi o mulţime de hormoni şi semnale de informaţie generate de emoţiile pe care le trăieşte. Aceste semnale chimice activează receptorii proteici specifici din celule, declanşând o cascadă de modificări fiziologice, metabolice şi comportamentale în corpul mamei, dar şi în cel al fătului.

Unele emoţii cronice sau repetitive, precum furia şi frica, se pot imprima în celulele copilului, pregătind sau „pre-programând” fundamental modul în care copilul se va adapta la mediul său de viaţă.[16] Lipton explică: „Atunci când hormonii stresului trec prin placenta [umană] ... ei fac ca vasele de sânge ale fătului să se contracte mai mult în zona viscerelor, trimiţând mai mult sânge către periferie, pregătind fătul pentru un răspuns comportamental de tip luptă sau fugă”[17]. Din această perspectivă, un copil care a trăit într-un mediu uterin stresant poate deveni reactiv într-o situaţie la fel de stresantă.

---

[15] Bruce H. Lipton, „Maternal Emotions and Human Development”, *Birth Psychology*, http://birthpsychology.com/free-article/maternal-emotions-and-human-development.

[16] Bruce H. Lipton, *The Wisdom of Your Cells: How Your Beliefs Control Your Biology* (Louisville, CO: Sounds True, Inc. 2006), audiobook, partea a 3-a.

[17] *Ibidem*.

În prezent există numeroase studii care demonstrează modul în care stresul mamei însărcinate poate afecta copilul încă din primul trimestru de sarcină. Un asemenea studiu, publicat în 2010 în *Biological Psychiatry*, examinează relaţia dintre stresul prenatal şi efectele lui asupra dezvoltării neurale a nou-născuţilor. Cercetătorii au măsurat nivelul hormonului reglator al stresului, cortizolul, din lichidul amniotic prelevat de la o sută douăzeci şi cinci de mame pentru a le determina nivelurile de stres. Rezultatele au demonstrat că bebeluşii expuşi in utero la un nivel crescut de cortizol încă dintr-a şaptesprezecea săptămână de la concepţie au prezentat deficite ale dezvoltării cognitive la evaluarea de la vârsta de şaptesprezece luni[18].

În cartea sa *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby* (*Îngrijirea copilului nenăscut. Program de nouă luni de liniştire, stimulare şi comunicare cu copilul tău*), psihiatrul Thomas Verny ne spune: „Dacă mama însărcinată trece printr-un stres acut sau cronic, corpul ei va produce hormoni ai stresului (inclusiv adrenalină şi noradrenalină) care ajung prin fluxul sangvin în pântece, inducând aceeaşi stare de stres şi copilului nenăscut”[19]. Verny continuă spunând: „Studiile noastre arată că mamele supuse la stres extrem şi constant sunt predispuse să nască copii prematuri, cu greutate sub

[18] K. Bergman şi alţii, „Maternal Prenatal Cortisol and Infant Cognitive Development: Moderation by Infant-Mother Attachment”, *Biological Psychiatry* 67(11) (iunie 2010): 1026-32, doi:10.1016/j.biopsych.2010.01.002, Epub 25 februarie 2010.

[19] Thomas Verny şi Pamela Weintraub, *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby* (e-book) (New York: Open Road Media, 2014), în capitolul „Why the Program Works”.

medie, hiperactivi, iritabili şi cu colici. În cazuri extreme, aceşti bebeluşi se pot naşte cu degetele supte până la sânge sau chiar cu ulceraţii”[20].

Lipton subliniază importanţa a ceea ce el denumeşte asumare conştientă a rolului de părinte – asumarea rolului de părinte având conştiinţa faptului că, încă din perioada de preconcepţie şi pe întreaga durată a dezvoltării postnatale, creşterea şi sănătatea copilului pot fi profund afectate de gândurile, atitudinile şi comportamentele părintelui.[21] „Părinţii care nu şi-au dorit copilul, părinţii permanent îngrijoraţi de şansele lor şi, în consecinţă, şi ale copiilor lor de a supravieţui, femeile supuse abuzurilor fizice şi emoţionale în timpul sarcinii reprezintă tot atâtea situaţii în care semnalele adverse din mediul în care se petrece naşterea copilului pot trece la urmaş.”[22]

Cunoscând faptul că emoţiile pot fi comunicate biologic şi că trei generaţii împart acelaşi mediu biologic în pântec, să ne imaginăm următorul scenariu: cu o lună înainte de naşterea mamei tale, bunica ta primeşte vestea devastatoare că soţul ei a fost ucis într-un accident. Ocupată cu pregătirile pentru naşterea copilului şi având prea puţin spaţiu ca să îşi plângă pierderea, bunica probabil că îşi va înăbuşi emoţiile în corpul său, pe care acum îl împarte cu fiica ei şi cu nepotul sau nepoata ei. Tu şi mama ta veţi avea cunoştinţă despre acea suferinţă a ei, undeva înăuntrul vostru, într-un loc pe care îl aveţi în comun toţi trei.

Acesta este locul comun în care stresul poate cauza modificări ale ADN-ului nostru. În secţiunea următoare

---

[20] *Ibid*.

[21] Lipton, „Maternal Emotions and Human Development.”

[22] *Ibid*.

vom vedea cum ne sunt afectate genele de traumele din istoria noastră familială.

EPIGENETICA

Cercetările lui Bruce Lipton asupra memoriei celulare au precedat, dar au şi susţinut apariţia domeniului epigeneticii – studiul modificărilor moştenite ale funcţionării genelor care apar fără modificarea ADN.[23] Iniţial s-a crezut că moştenirea noastră genetică se transmite doar prin intermediul ADN-ului cromozomial pe care îl primim de la părinţii noştri. Între timp, căpătând o mai bună înţelegere a genomului uman, oamenii de ştiinţă au descoperit că ADN-ul cromozomial – ADN-ul responsabil de transmiterea trăsăturilor fizice, precum culoarea părului, ochilor şi pielii – reprezintă, în mod surprinzător, mai puţin de 2% din ADN-ul nostru total.[24] Restul de 98% reprezintă ceea ce se numeşte ADN necodificator şi este responsabil de multe dintre trăsăturile emoţionale, comportamentale şi de personalitate pe care le moştenim[25].

Experţii îl numeau cândva „ADN deşeu”, considerând că este în cea mai mare parte nefolositor, dar în ultima vreme au început să îi recunoască însemnătatea. Interesant este faptul că procentul de ADN necodificator

---

[23] „Definition of Epigenetics”, MedicineNet.com, www.medterms.com/script/main/art.asp?articlekey=26386.

[24] Alice Park, „Junk DNA – Not So Useless After All”, *Time,* 6 septembrie 2012, http://healthand.time.com/2012/09/06/junk-dna-not-so-useless-after-all/.

[25] Danny Vendramini, „Noncoding DNA and the Teem Theory of Inheritance, Emotions and Innate Behavior”, *Medical Hypotheses* 64 (2005): 512-19, în special p. 513, doi: 10.106/j.mehy.2004.08.022.

creşte cu gradul de complexitate al organismului, oamenii având procentul cel mai mare[26].

Se ştie că ADN-ul necodificator este afectat de stresorii din mediu, cum ar fi toxinele şi alimentaţia inadecvată, dar şi de emoţiile stresante.[27,28] ADN-ul afectat este purtătorul informaţiilor care ne ajută să ne pregătim pentru viaţa extrauterină, făcând în aşa fel încât să deţinem trăsăturile specifice de care vom avea nevoie pentru a ne adapta la mediul nostru de viaţă.[29] Conform lui Rachel Yehuda, modificările epigenetice ne pregătesc la nivel biologic să facem faţă traumelor pe care le-au trăit părinţii noştri.[30] Pregătindu-ne pentru stresori asemănători, ne naştem cu un set specific de instrumente care ne ajută să supravieţuim.

Pe de o parte, aceasta este o veste bună. Ne naştem cu un set de abilităţi intrinseci – cu o „rezilienţă la mediu”, cum o numeşte Yehuda – care ne permite să ne adaptăm la situaţii stresante.[31] Pe de altă parte, aceste adaptări moştenite pot fi şi în detrimentul nostru. De exemplu,

---

[26] Park, „Junk DNA – Not So Uselss After All.”

[27] Michael K. Skinner, „Environmental Stress and Epigenetic Transgenerational Inheritance”, *BMC Medicine* 12(153) (2014): 1-5, în special p. 1, 3, www.biomedcentral.com/1741-7015/12/153.

[28] Vendramini, „Noncoding DNA and the Teem Theory of Inheritance, Emotions and Innate Behavior”, 513.

[29] Danny Vendramini, „Paper 5 of 5: The Teem Theory of NonMendelian Inheritance”, 23, 25, www.thesecondevolution,com/paper5dna.pdf.

[30] Tori Rodriguez, „Descendants of Holocaust Survivors Have Altered Stress Hormones”, *Scientific American Mind* 26(2) (12 februarie 2015), www.scientificamerican.com/article/descendants-of-holocaust-survivors-have-altered-stress-hormones.

copilul unui părinte care, devreme în viaţa lui, a trăit într-o zonă de război poate moşteni impulsul de a se ghemui ca reacţie la un zgomot puternic neaşteptat. Deşi acest instinct ar fi unul protector în situaţia unei ameninţări cu bombă, un astfel de răspuns printr-o sperietură puternică poate menţine o persoană într-o stare înalt reactivă chiar şi când nu este prezent niciun pericol. Într-un astfel de caz, poate exista o incongruenţă între starea epigenetică de pregătire a copilului şi mediul real de viaţă. O astfel de nepotrivire poate predispune persoana la tulburări de stres şi alte boli mai târziu în timpul vieţii.[32,33]

Aceste modificări adaptative sunt cauzate de semnale chimice din celule, cunoscute sub numele de etichete epigenetice, care se ataşează de ADN şi îi spun celulei să activeze sau să dezactiveze o anumită genă. „Există ceva în mediul extern care afectează mediul intern şi, chiar înainte să ne dăm seama, o genă funcţionează într-un mod diferit”, spune Yehuda.[34] Secvenţa de ADN ca atare nu se

---

[31] Alisha Rouse, „Holocaust Survivors Pass the Genetic Damage of Their Trauma onto Their Children, Researchers Find”, *The Daily Mail*, 21 august 2015, www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3206702/Holocaust-survivors-pass-genetic-damage-trauma-children-researchers-find.html.

[32] C. N. Hales şi D. J. Barker, „The Thrifty Phenotype Hypothesis”, *British Medical Bulletin* 60 (2001): 5-20.

[33] Bale, „Epigenetics and Transgenerational Reprogramming of Brain Development.”

[34] David Samuels, „Do Jews Carry Trauma in Our Genes? A Conversation with Rachel Yehuda”, *Tablet Magazine*, 11 decembrie 2014, http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-q-a-rachel-yehuda.

modifică, dar din cauza acestor etichete epigenetice se modifică expresia ei. Cercetările au arătat că etichetele epigenetice pot fi responsabile de diferenţele ce apar în modul în care ne reglăm stresul mai târziu în viaţă.[35]

Oamenii de ştiinţă au crezut la început că efectele stresului se şterg la nivelul celulelor precursoare ale spermatozoizilor şi ovulelor (curând după ce are loc fertilizarea) înainte ca vreo informaţie epigenetică să poată afecta generaţia de urmaşi – la fel cum sunt şterse datele de pe hard-disk-ul unui computer. În prezent savanţii au demonstrat că totuşi anumite etichete epigenetice scapă acestui proces de reprogramare şi sunt de fapt transmise celulelor precursoare – ovulului şi spermatozoidului – care urmează să devenim noi într-o zi.[36]

Cea mai comună etichetă epigenetică este metilarea ADN-ului, proces care blochează ataşarea proteinelor de o genă, suprimând exprimarea acesteia.[37] Metilarea ADN-ului ne poate afecta pozitiv sau negativ sănătatea, blocând genele „folositoare” sau „nefolositoare” pe poziţia „închis”. Când apare un stresor sau o traumă, cercetătorii au observat dereglări ale metilării ADN-ului care pot fi transmise, odată cu o predispoziţie la probleme de sănătate fizică sau emoţională, la generaţiile următoare.[38,39]

---

[35] Patrick McGowan şi alţii, „The Legacy of Child Abuse”, *Headway* 4(1) (2009), McGill University.

[36] Jamie Hackett, „Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited”, *Research*, University of Cambridge, 25 ianuarie 2013, www.cam.ac.uk/research/news/scientists-discover-how-epigenetic-information-could-be-inherited.

[37] *Ibidem*.

Un alt mecanism epigenetic care joacă un rol important în reglarea genelor este mica moleculă de ARN necodificator denumită micro ARN. Ca şi în cazul metilării ADN-ului, dereglările induse de stres ale nivelurilor de micro ARN pot afecta modul în care sunt exprimate genele la mai multe generaţii.[40]

Printre numeroasele gene afectate de stres se numără şi genele CRF1 (factorul de eliberare a corticotropinei) şi CRF2. Au fost observate niveluri crescute ale acestor gene la persoanele care suferă de depresie şi anxietate.[41] Genele CRF1 şi CRF2 pot fi moştenite de la mamele stresate care au niveluri crescute similare.[42] Cercetătorii

---

[38] Brian G. Dias & Kerry J. Ressler, „Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations”, *Nature Neuroscience* 17 (2014): 89-96, doi: 10.1038/nn.3594, www.nature.com/neuro/journal/v17/n1/abs/nn.3594.html.

[39] Hackett, „Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited.”

[40] Katharina Gapp şi alţii, „Implication of Sperm RNAs in Transgenerational Inheritance of the Effects of Early Trauma in Mice”, *Nature Neuroscience* 17 (2014): 667-69, doi:10.1038/nn.3695.

[41] Richard L. Hauger şi alţii, „Corticotropin Releasing Factor (CRF) Receptor Signaling in the Central Nervous System: New Molecular Targets”, *CNS Neurological Disorder Targets* 5(4) (august 2006): 453-79.

[42] Hiba Zaidan, Micah Leshem şi Inna Gaisler-Salomon, „Prereproductive Stress to Female Rats Alters Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Ova and Behavior and Brain Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Offspring”, *Biological Psychiatry* 74(9) (2013): 680-87, doi:10.1016/j.biopsych.2013.04.014, Epub 29 mai 2013, www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(13)00361-2/abstract.

au dovedit că şi numeroase alte gene care pot fi afectate de traumele suferite devreme în timpul vieţii unei persoane.[43,44]

„Cercetările noastre demonstrează [că] genele... reţin o anumită amintire a experienţelor lor trecute”, spune dr. Jamie Hackett de la University of Cambridge.[45]

Studiul istoric realizat de Yehuda în 2005 a adus o conştientizare considerabilă a ideii că tiparele de stres se transferă cu adevărat de la femeile însărcinate la copiii lor. Femeile însărcinate (în al doilea sau al treilea trimestru de sarcină) care fie se aflau la World Trade Center, fie în apropiere în timpul atacurilor de la 11 septembrie din New York City şi care mai târziu au dezvoltat o TSPT au născut copii cu niveluri scăzute de cortizol.[46] Copiii lor manifestau, de asemenea, distres crescut ca răspuns la stimuli noi. Când nivelurile de cortizol sunt compromise, la fel este şi capacitatea noastră de a ne regla emoţiile şi de a gestiona stresul. Aceşti copii erau şi mai mici decât vârsta lor de

---

[43] Max-Planck-Gesellschaft, „Childhood Trauma Leaves Mark on DNA of Some Victims: Gene-Environment Interaction Causes Lifelong Dysregulation of Stress Hormones”, *ScienceDaily*, 2 decembrie 2012.

[44] Patrick O. MacGowan şi alţii, „Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor in Human Brain Associates with Childhood Abuse”, *Nature Neuroscience* 12(3) (martie 2009): 342-48, pp. 342-45, doi:10.1038/nn.2270.

[45] Hackett, „Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited.”

[46] Rachel Yehuda şi alţii, „Transgenerational Effects of Posttraumatic Stress Disorder in Babies of Mothers Exposed to the World Trade Center Attacks During Pregnancy”, *Journal of Clinical Endrocrinology & Metabolism* 90(7) (iulie 2005): 4115-18, p. 4117, doi:10.1210/jc.2005-0550, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15870120.

gestaţie.[47] Yehuda şi echipa sa sugerează că rezultatele studiului privind 11 septembrie cel mai probabil se datorează mecanismelor epigenetice; au descoperit şaisprezece gene cu expresii diferite la persoane care au dezvoltat TSPT după 11 septembrie, în comparaţie cu persoane care nu au dezvoltat tulburarea.[48]

Într-un studiu din luna august 2015 publicat în *Biological Psychiatry*, Yehuda şi echipa sa de la Spitalul Mount Sinai din New York au demonstrat că modificările genelor pot fi transmise de la părinţi la copiii lor. Analizând o anumită regiune a unei gene care a fost asociată cu reglarea stresului, Yehuda şi echipa sa au constatat că evreii care au suferit traume în timpul Holocaustului şi copiii acestora aveau un tipar genetic similar. Mai exact, cercetătorii au descoperit etichete epigenetice pe aceeaşi parte a genei atât la părinte, cât şi la copil. Au comparat rezultatele cu familii de evrei care în timpul războiului trăiau în afara Europei şi au determinat faptul că modificările genelor prezente la copii nu pot fi atribuite decât traumei pe care au suferit-o părinţii.[49]

În prezent există un număr semnificativ de studii care demonstrează că experienţele traumatice ale părinţilor pot influenţa exprimarea genetică şi tiparele de reacţie la stres ale copiilor lor. Într-un articol intitulat „Mecanismele

---

[47] Samuels, „Do Jews Carry Trauma in Our Genes?”

[48] Rachel Yehuda şi alţii, „Gene Expression Patterns Associated with Posttraumatic Stress Disorder Following Exposure to the World Trade Center Attacks”, *Biological Psychiatry* (2009): 1-4, în special p. 3, doi:10.1016/j.biopsych.2009.02.034.

[49] Rachel Yehuda şi alţii, „Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation”, *Biological Psychiatry*, 12 august, 2015, www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(15)00652-6/abstract, doi:10.1016/j.biopsych.2015.08.005.

epigenetice ale depresiei”, publicat în *JAMA Psychiatry* în februarie 2014, dr. Eric Nestler scrie: „Într-adevăr, s-a demonstrat că evenimentele de viaţă stresante modifică susceptibilitatea la stres a generaţiilor de urmaşi”[50]. Mamele însărcinate care au dezvoltat TSPT după 11 septembrie au dat naştere unor copii care nu doar că aveau niveluri de cortizol compromise, dar erau şi mai uşor tulburaţi de zgomote puternice şi de persoane nefamiliare. Un studiu realizat în Anglia a constatat că problemele emoţionale şi de comportament ale copiilor erau de două ori mai mari dacă mamele fuseseră anxioase în timpul sarcinii.[51]

„Trauma are forţa de a se extinde din trecut în viitor şi de a face noi victime”, scrie psihiatrul specializat în adicţii, dr. David Sack, în *Psychology Today*. „Copiii părinţilor care se luptă cu o tulburare de stres posttraumatic pot dezvolta uneori ei înşişi o TSPT, denumită TSPT secundară.” El raportează faptul că circa treizeci la sută dintre copiii care au un părinte care a luptat în Irak sau Afghanistan şi a dezvoltat TSPT se luptă cu simptome similare. „Trauma părintelui”, spune el, „devine trauma copilului şi problemele comportamentale şi emoţionale [ale copilului] le pot oglindi pe cele ale părintelui”[52]. Copiii care au un părinte traumatizat în timpul genocidului cambodgian, de

---

[50] Eric Nestler, „Epigenetic Mechanisms of Depression”, *JAMA Psychiatry* 71(4) (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4291, http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1819578.

[51] Emily Laber-Warren, „A Fateful First Act”, *Psychology Today*, 1 mai 2009, www.psychologytoday.com/articles/200904/fateful-first-act.

[52] David Sack, „When Emotional Trauma Is a Family Affair”, Where Science Meets the Steps (blog), *Psychology Today,* 5 mai 2014, www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the-steps/201405/when-emotional-trauma-is-family-affair.

exemplu, au tendinţa să sufere de depresie şi anxietate. În mod similar, copiii australienilor veterani ai Războiului din Vietnam prezintă rate mai ridicate de sinucidere decât ratele generale ale populaţiei.[53]

Tinerii amerindieni din rezervaţii înregistrează cele mai ridicate rate de sinucidere din emisfera vestică. În unele părţi ale SUA, rata este de zece până la nouăsprezece ori mai mare decât cele înregistrate pentru alţi tineri americani.[54] Albert Bender, istoric al populaţiei cherokee şi avocat specializat în dreptul amerindienilor, sugerează că „trauma intergeneraţională suferită de toţi americanii nativi, dar în special de tineretul amerindian, este rezultatul politicii istorice de genocid, dovedită de masacrele fără sfârşit, strămutările forţate şi campaniile militare care au continuat până la sfârşitul secolului al nouăsprezecelea, culminând cu Masacrul de la Wounded Knee Creek.” El crede că aceste sinucideri sunt alimentate de doliul transgeneraţional. „Toate aceste amintiri”, spune el, „rezonează în mintea tinerilor noştri într-o formă sau alta.” El relatează că sunt atât de mulţi tineri care se spânzură, încât „în zilele noastre o săptămână fără nicio sinucidere este considerată în multe rezervaţii o binecuvântare.”[55]

LeManuel „Lee” Bitsoi, un cercetător navajo asociat în genetică la Universitatea Harvard, coroborează opinia lui Bender că tinerii retrăiesc trecutul prin simptomele lor. El

---

[53] Virginia Hughes, „Sperm RNA Carries Marks of Trauma”, *Nature* 508 (17 aprilie 2014): 296-97, www.nature.com/news/sperm-rna-carries-marks-of-trauma-1.15049.

[54] Albert Bender, „Suicide Sweeping Indian Country Is Genocide”, *People’s World*, 18 mai 2015, www.peoplesworld.org/suicide-sweeping-indian-country-is-genocide/.

[55] *Ibidem*.

consideră că cercetările epigenetice încep în sfârşit să furnizeze dovezi substanţiale că trauma intergeneraţională este un fenomen real.[56]

Tinerii amerindieni, copiii veteranilor de război, copiii supravieţuitorilor Holocaustului, copiii supravieţuitorilor genocidului cambodgian şi copiii supravieţuitorilor atacurilor de la World Trade Center sunt cele mai recente victime ale traumelor transgeneraţionale ale lumii moderne. În mod alarmant, lista continuă să se extindă. Violenţa, războiul şi oprimarea continuă să-şi planteze seminţele retrăirii generaţionale cât timp supravieţuitorii, fără să ştie, transmit ceea ce au trăit generaţiilor lor de urmaşi.

Iată un caz ilustrativ: mulţi tineri născuţi după 1994 în Rwanda, prea tineri pentru a fi fost martori ai uciderii fără sens a aproximativ opt sute de mii de oameni, manifestă aceleaşi simptome de stres posttraumatic ca cei care au fost martori şi au supravieţuit brutalităţilor. Tinerii rwandezi raportează sentimente de anxietate intensă şi imagini obsesive asemănătoare ororilor care au avut loc înainte ca ei să se fi născut.

„Este un fenomen care era de aşteptat... tot ceea ce nu este spus, este transmis”, spune psihiatrul Naasson Munyandamutsa. Chiar şi copiii ale căror familii au scăpat nevătămate din acele violenţe sunt afectaţi în mod asemănător de ceea ce psihiatrul Rutakayile Bizoza numeşte o „contagiune la nivelul inconştientului colectiv.”[57]

---

[56] LeManuel Bitsoi, citat în Mary Pember, „Trauma May Be Woven into DNA of Native Americans”, *Indian Country*, 28 mai 2015, http://indiancountrytodaymedianetwork.com/2015/05/28/trauma-may-be-woven-dna-native-americans-160508.

[57] Stéphanie Aglietti, „Ghosts of Rwanda Genocide Haunt New Generation”, *The Sun Daily,* 12 aprilie 2015,

Yehuda susţine că fiii şi fiicele mamelor afectate de TSPT sunt de trei ori mai predispuşi la a fi diagnosticaţi cu TSPT, decât copiii din grupurile de control. Ea constată, de asemenea, că pentru copiii supravieţuitorilor probabilitatea de a suferi de depresie şi anxietate sau de a abuza de substanţe este de trei până la patru ori mai mare, atunci când oricare dintre părinţii lor a suferit de TSPT.[58] Yehuda şi echipa sa au reuşit, de asemenea, să distingă diferenţele dintre simptomele copiilor având drept criteriu transmiterea TSPT de la mamă sau de la tată.[59] TSPT paternă, a descoperit ea, creşte probabilitatea ca fiul sau fiica să se simtă „disociat(ă) de amintirile sale", în timp ce TSPT maternă creşte probabilitatea ca fiul sau fiica să aibă dificultăţi în „a se calma"[60].

Mai exact, Yehuda raportează că acei copii ai căror taţi au avut TSPT sunt „probabil mai înclinaţi la depresie sau reacţii de stres cronic". Reciproca pare să fie adevărată în cazul copiilor ale căror mame au avut TSPT.[61] Yehuda arată că mamele care au supravieţuit

---

www.thesundaily.my/news/1381966.

[58] Rachel Yehuda şi alţii, „Low Cortisol and Risk for PTSD in Adult Offspring of Holocaust Survivors", *American Journal of Psychiatry* 157(8) (august 2000): 1252-59, în special p. 1255.

[59] Rachel Yehuda şi alţii, „Influences of Maternal and Paternal PTSD on Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor Gene in Holocaust Survivor Offspring", *American Journal of Psychiatry* 171(8) (august 2014): 872-80, http://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2014.13121571.

[60] Judith Shulevitz, „The Science of Suffering", *The New Republic*, 16 noiembrie 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-sceitists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.

Holocaustului se tem să nu fie separate de copiii lor şi că urmaşii celor ce au suferit în Holocaust se plâng adesea că mamele lor sunt exagerat de ataşate de ei.[62]

Yehuda crede că modificările epigenetice induse de stres pe care le moştenim de la taţii noştri se produc înaintea concepţiei şi sunt transmise prin intermediul spermatozoizilor taţilor noştri. Ea mai crede şi că modificări similare pot apărea la mamele noastre fie înaintea concepţiei, fie în timpul gestaţiei.[63] Yehuda observă, de asemenea, că vârsta mamei la momentul traumei este semnificativă pentru ceea ce le transmite copiilor ei. Copiii supravieţuitorilor Holocaustului, de exemplu, au moştenit nişte variaţii la nivelul enzimei care converteşte cortizolul activ în cortizol inactiv în funcţie de cât de tinere sau de mature au fost mamele lor în timpul Holocaustului.[64]

Şi tulburarea de stres posttraumatic trăită de un bunic sau o bunică poate afecta generaţiile următoare. Aşa cum am văzut în cazul lui Gretchen, traumele de război pot continua să acţioneze în spirală, afectându-i pe nepoţii celor care au suferit trauma originară.

Traumele, nu doar cele din timpul războiului, ci şi din timpul oricărui alt eveniment suficient de marcant pentru a tulbura echilibrul emoţional al familiei – o crimă, o

---

[61] Josie Glausiusz, „Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma”, *Nature*, 11 iunie 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369; www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369; Yehuda, „Influences of Maternal and Paternal PTSD”, 872-880.

[62] *Ibidem*.

[63] *Ibidem*.

[64] Samuels, „Do Jews Carry Trauma in Our Genes?”

sinucidere, o moarte prematură, o pierdere bruscă sau neaşteptată – pot duce la retrăirea unor simptome traumatice din trecut. Sack scrie: „Trauma se transmite atât la nivel de societate, cât şi generaţional.”[65]

MOŞTENIREA EPIGENETICĂ

Abia de curând experţii au început să înţeleagă procesele biologice care au loc când este moştenită o traumă. Pentru a afla mai multe, cercetătorii au apelat la studiile pe animale. Pentru că oamenii şi şoarecii au scheme genetice uimitor de similare – nouăzeci şi nouă la sută dintre genele umane au corespondent la şoareci –, aceste studii ne oferă un instrument cu ajutorul căruia putem vizualiza efectele stresului moştenit asupra propriilor noastre vieţi. Această cercetare are valoare şi dintr-un alt motiv: deoarece o generaţie de şoareci trăieşte aproximativ douăsprezece săptămâni, studiile multigeneraţionale pot genera rezultate într-un timp relativ scurt. Un studiu similar realizat pe oameni ar putea dura cel mai puţin şaizeci de ani.

Modificările chimice ale sângelui, creierului, ovarelor şi spermatozoizilor la şoareci sunt corelate apoi cu tipare comportamentale, precum anxietatea şi depresia, care apar la generaţiile următoare. Studiile realizate pe urmaşi, de exemplu, au arătat că stresul separării materne a cauzat modificări ale expresiei genetice care pot fi regăsite la trei generaţii.

Într-un astfel de studiu, cercetătorii au împiedicat femelele să îşi hrănească puii timp de până la trei ore pe zi în primele două săptămâni de viaţă. Mai târziu în timpul vieţii, urmaşii lor au prezentat comportamente similare cu ceea ce la oameni numim depresie. Simptomele păreau să

[65] Sack, „When Emotional Trauma Is a Family Affair.”

se înrăutăţească pe măsură ce şoarecii înaintau în vârstă. În mod surprinzător, unii dintre masculi nu au manifestat comportamentele ca atare, ci păreau să transmită epigenetic modificările comportamentale la femelele din generaţia următoare. Cercetătorii au mai descoperit şi o metilare alterată şi modificări ale expresiei genetice la şoarecii stresaţi. Printre genele implicate se numără gena CRF2, care reglează anxietatea atât la şoareci, cât şi la oameni. Cercetătorii au constatat, de asemenea, că celulele germinative – precursorii ovulelor şi spermatozoizilor –, precum şi creierul urmaşilor au fost afectate de stresul provocat de separarea de mamele lor.[66] Într-un alt experiment pe şobolani, puii care primeau un nivel scăzut de îngrijire maternă erau mai anxioşi şi mai reactivi la stres la maturitate decât şobolanii care primiseră niveluri crescute de îngrijire maternă. Acest tipar de stres a fost observat la mai multe generaţii.[67]

Este bine cunoscut faptul că nou-născuţii care au fost separaţi de mamele lor pot întâmpina diferite dificultăţi. În studii realizate pe şoareci masculi, puii care au fost separaţi de mamele lor au prezentat creşteri ale susceptibilităţii la stres pe durata întregii vieţi şi au dat naştere la urmaşi care au manifestat tipare de stres

---

[66] Deborah Rudacille, „Maternal Stress Alters Behavior of Generations”, Simons Foundation of Autism Research Initiative (18 aprilie 2011), http://spectrumnews.org/news/maternal-stress-alters-behavior-of-generations.

[67] Ian C. G. Weaver şi alţii, „Epigenetic Programming by Maternal Behavior”, *Nature Neuroscience 7* (2004): 847-54.

similare prezente la câteva generaţii.[68,69] Într-unul din aceste studii, realizat în anul 2014 la Institutul de Cercetări Cerebrale de la Universitatea din Zürich, cercetătorii au supus o serie de şoareci masculi la perioade repetate şi prelungite de stres intens generat prin separarea de mamele lor. Ulterior, şoarecii traumatizaţi au manifestat un număr de simptome asemănătoare depresiei. Cercetătorii le-au permis apoi acestor şoareci să se reproducă şi au descoperit că atât puii din a doua, cât şi cei din a treia generaţie au prezentat aceleaşi simptome de traumă, în ciuda faptului că ei înşişi nu o trăiseră niciodată.[70]

Cercetătorii au descoperit, de asemenea, proporţii anormal de mari de micro ARN-uri – material genetic cu rol în reglarea exprimării genetice – prezent în sperma, sângele şi zonele hipocampice ale şoarecilor traumatizaţi. (Hipocampusul este o regiune a creierului implicată în reacţiile la stres.) Niveluri anormale de micro ARN-uri au fost descoperite şi în sângele şi în zonele hipocampice ale şoarecilor din a doua generaţie. Deşi şoarecii din a treia generaţie manifestau aceleaşi simptome de traumă ca şi taţii şi bunicii lor, la aceştia nu au fost detectate rate crescute de micro ARN-uri, făcându-i pe cercetători să speculeze că efectele comportamentale ale evenimentului traumatic se pot exprima la trei generaţii, dar probabil nu mai mult de atât.[71]

---

[68] Tamara B. Franklin şi alţii, „Epigenetic Transmission of the Impact of Early Stress Across Generations”, *Biological Psychiatry* 68(5) (2010): 408-15, în spec. pp. 409-11, doi:10.1016/j.biopsych.2010.05.036.

[69] Gapp şi alţii, „Implication of Sperm RNAs in Transgenerational Inheritance of the Effects of Early Trauma in Mice.”

[70] *Ibidem*.

„Prin descoperirea dezechilibrelor micro ARN-urilor din spermatozoizi, am descoperit un factor-cheie prin intermediul căruia poate fi transmisă o traumă”, explică Isabelle Mansuy, unul dintre coautorii studiului.[72] Împreună cu echipa sa, ea studiază în prezent rolul micro ARN-ului în moştenirea traumei la oameni.

Ceea ce face ca cercetările pe şoareci să prezinte un interes atât de mare este faptul că ştiinţa poate dovedi acum felul în care dificultăţile de viaţă cu care se confruntă o anumită generaţie pot deveni moştenirea transmisă următoarei generaţii. Pornind de la analiza implicaţiilor posibile ale tuturor acestor constatări, trebuie să ne punem întrebarea: ce anume le transferăm cu adevărat copiilor noştri?

Într-un studiu care îi vizează pe urmaşii unor şoareci masculi supuşi la stres, realizat la Facultatea de Medicină de la Universitatea Emory în 2013, cercetătorii au descoperit că amintirile traumatice ar putea fi transferate generaţiilor următoare prin modificările epigenetice care au loc la nivelul ADN. O serie de şoareci din aceeaşi generaţie au fost antrenaţi să le fie frică de un miros asemănător cu cel al florii de cireş – al acetofenonei. De fiecare dată când erau expuşi la acest miros, primeau simultan şi un şoc electric. După un timp, şoarecii care primiseră şocuri aveau un număr mai mare de receptori olfactivi asociaţi cu acel miros specific, permiţându-le să îl detecteze şi la concentraţii mai mici. Ei aveau şi arii cerebrale mai mari dedicate acelor receptori. Cercetătorii au identificat modificări şi la nivelul spermei acestor şoareci.

---

[71] *Ibidem*.

[72] *Ibidem*.

Cel mai ineresant aspect al acestui studiu este ceea ce s-a observat la următoarele două generaţii. Atât puii, cât şi puii puilor, când au fost expuşi la acelaşi miros de flori au devenit agitaţi şi l-au evitat, în ciuda faptului că nu îl simţiseră niciodată până atunci. De asemenea, ei au prezentat aceleaşi modificări la nivelul creierului. Şoarecii păreau să fi moştenit nu doar sensibilitatea la miros, dar şi reacţia de frică asociată cu acesta.[73]

Brian Dias, unul dintre cercetătorii participanţi la studiu, sugerează că „este ceva în spermatozoizi care transmite informaţia sau care permite ca informaţia să fie moştenită”[74]. El şi echipa lui au observat o metilare a ADN-ului anormal de scăzută atât în spermatozoizii şoarecelui tată, cât şi în cei ai puiului.[75] Cu toate că trebuie încă descoperit mecanismul exact prin care este stocată în ADN experienţa traumatică a părintelui, Dias spune că „este de datoria antecesorilor să îşi informeze urmaşii că un anumit mediu a fost un mediu negativ pentru ei”[76].

Acest studiu în mod particular oferă dovezi convingătoare pentru ceea ce cercetătorii numesc „moştenirea epigenetică transgeneraţională”, respectiv

---

[73] Dias şi Ressler, „Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations.”

[74] Linda Geddes, „Fear of a Smell Can Be Passed Down Several Generations”, *New Scientists*, 1 decembrie 2013, www.newscientists.com/article/dn24677-fear-of-a-smell-can-be-passed-down-several-generations.

[75] Dias şi Ressler, „Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations.”

[76] Tanya Lewis, „Fearful Experiences Passed On in Mouse Families”, *Live Science*, 5 decembrie 2013, www.livescience.com/41717-mice-inherit-fer-scents-genes.html.

ideea că există comportamente care trec de la o generaţie la alta. Când lucrez cu familii în cabinet, observ adeseori tipare recurente de boală, depresie, anxietate, relaţii deficitare şi dificultăţi financiare şi întotdeauna simt nevoia să caut mai adânc. Ce eveniment neexplorat într-o generaţie anterioară determină comportamentul bărbatului care îşi pierde toţi banii la cursele de cai sau pe cel al femeii care alege să aibă relaţii intime numai cu bărbaţi însuraţi? Ce au specific moştenirile lor genetice?

Dias şi grupul lui speră să realizeze şi alte studii în care să determine dacă efecte similare pot fi găsite şi la nivelul genelor umane. Până când vor putea fi examinate aceste date prin studii pe oameni, întinse pe mai multe generaţii, cercetările curente pe animale ne cer cu certitudine să le acordăm atenţie şi să analizăm modul în care ne naştem preluând stresul părinţilor şi bunicilor noştri.

Într-un studiu din anul 2013 realizat pe femele de şobolani, publicat în *Biological Psychiatry,* Hiba Zaidan, Micah Leshem şi Inna Gaisler–Salomon, cercetători la Universitatea din Haifa, au descoperit că până şi un stres relativ uşor suferit înaintea concepţiei şi în timpul sarcinii a fost suficient de important pentru ca puii să fie afectaţi. Câteva dintre femele au fost expuse unui stres minor, ca de pildă modificarea temperaturii, la patruzeci şi cinci de zile de la naşterea lor, vârstă echivalentă cu adolescenţa la oameni. În mod remarcabil, efectele au fost suficient de mari pentru a putea fi măsurate la generaţia următoare.[77]

Concentrându-se pe gena CRF1, care codifică o moleculă implicată în răspunsul corpului la stres,

---

[77] Zaidan, Leshem şi Gaisler-Salomon, „Prereproductive Stress to Female Rats Alters Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Ova and Behavior and Brain Corticotropin Releasing Factor Type 1 Expression in Offspring.”

cercetătorii au detectat cantităţi crescute de produşi moleculari ai acestei gene în creierul femelelor de şobolan supuse stresului. Ei au descoperit, de asemenea, concentraţii crescute în mod semnificativ din acelaşi produs molecular în ovulele femelelor stresate, precum şi în creierele urmaşilor acestora, demonstrând astfel că informaţia cu privire la experienţa de stres a fost transferată prin intermediul ovulelor. Cercetătorii insistă asupra faptului că modificările de comportament care apar la puii de şobolan nou-născuţi nu au legătură cu tipul de îngrijire parentală primit de aceşti pui din partea mamelor lor.[78] Acest studiu particular sugerează faptul că, deşi oamenii primesc o îngrijre parentală susţinătoare în primul an de viaţă, rămânem în continuare destinatarii stresului pe care părinţii noştri l-au trăit înainte ca noi să fim concepuţi. În capitolul următor vom explora modul în care fraţii şi surorile născuţi din aceiaşi părinţi pot moşteni traume diferite şi pot avea vieţi complet diferite, în ciuda faptului că au fost crescuţi la fel.

Într-un studiu din 2014 realizat pe şobolani la Universitatea Lethbridge în Canada, cercetătorii au examinat efectele stresului asupra mamelor gravide şi influenţa lui asupra naşterilor premature. Rezultatele au arătat că mamele stresate au născut prematur şi au dat naştere unor fiice care la rândul lor au avut sarcini mai scurte. Iar nepoatele au avut sarcini chiar şi mai scurte decât mamele lor. Ceea ce i-a surprins cel mai tare pe cercetători s-a întâmplat la cea de-a treia generaţie. Nepoatele bunicilor stresate au avut sarcini mai scurte chiar şi atunci când mamele lor nu au fost stresate.[79]

---

[78] *Ibidem*.

[79] Youli Yao şi alţii, „Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn

Gerlinde Metz, jurnalist de ştiinţă, spune: „O descoperire surprinzătoare a fost aceea că stresul uşor până la moderat suferit în timpul sarcinii a avut efect asupra mai multor generaţii. Astfel, efectele stresului au crescut cu fiecare generaţie.”[80] Metz consideră că modificările epigenetice se datorează moleculelor de micro ARN necodificatoare.[81] Aceste constatări ar putea avea implicaţii pentru femeile care prezintă risc de complicaţii datorate stresului pe parcursul sarcinii sau la naştere.

Întrucât la oameni o generaţie este de aproximativ douăzeci de ani, mai este încă de aşteptat până se vor obţine rezultate din studii realizate pe mai multe generaţii umane. Totuşi, pe baza cercetărilor care demonstrează că stresul se poate transmite de-a lungul a cel puţin trei generaţii de şoareci, cercetătorii prezumă că şi copiii oamenilor care au trecut prin evenimente traumatice sau stresante ar putea să transfere acel tipar nu doar copiilor lor, dar şi nepoţilor lor. În mod inexplicabil, *Biblia*, în Numerii, 14:18, pare să coroboreze ipotezele ştiinţei moderne – sau viceversa – spunând că păcatele, neliniştile sau urmările faptelor (în funcţie de versiunea pe care o citim) părinţilor îi pot afecta pe copiii acestora până la a treia şi a patra generaţie. Mai exact, Biblia spune astfel: „Domnul este îndelung răbdător, mult îndurat şi adevărat, iertând fărădelegile, greşelile şi păcatele şi nelăsând

---

Outcomes”, *BCM Medicine* 12(1) (2014): 121, doi:10.1186/s12916-014-0121-6.

[80] BioMed Central, „Stress During Pregnancy Can Be Passed Down Through Generations, Rat Study Shows”, *ScienceDaily*, 7 august 2014, www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140807105436.htm.

[81] Yao şi alţii, „Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn Outcomes.”

nepedepsite, ci pedepsind nelegiuirile părinţilor în copii până la al treilea şi al patrulea neam”[82].

Pe măsură ce sunt raportate noi descoperiri ale epigeneticii, noile informaţii despre modul în care pot fi ameliorate efectele transgeneraţionale ale traumei ar putea deveni practica standard. Cercetătorii constată acum că gândurile noastre, imaginile noastre interioare şi practicile zilnice, precum vizualizarea şi meditaţia, pot schimba modul în care se exprimă genele noastre, idee pe care o vom examina mai în detaliu în capitolul următor.

---

[82] *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti, 2002, Numerii 14:18, p. 16. (*N. t.*)

Capitolul 3
Mintea familiei

„Părinţii au mâncat aguridă şi copiilor li s-au strepezit dinţii.”
(Iezechiel, 18:2[83])

Mai simplu spus, ajung la noi, prin intermediul propriei noastre mame, aspecte ale acelor metode de creştere a copiilor folosite de bunica noastră. Traumele pe care le-a îndurat bunica, durerile şi tristeţile ei, greutăţile ei din copilărie sau din relaţia ei cu bunicul, pierderea celor pe care i-a iubit şi care au murit prea devreme – toate s-au transpus într-un anumit grad în felul în care a crescut-o pe mama. Dacă privim înapoi cu încă o generaţie, acelaşi lucru este probabil adevărat şi despre felul în care a fost crescută bunica.

Detaliile evenimentelor care le-au modelat vieţile pot rămâne ascunse conştiinţei noastre, dar cu toate acestea impactul acelor detalii poate fi adânc resimţit. Nu doar ceea ce moştenim de la părinţii noştri, ci şi felul în care ei au fost crescuţi ne influenţează felul în care ne raportăm la un partener, felul în care ne raportăm la noi înşine şi felul în care ne creştem copiii. La bine şi la rău, părinţii au tendinţa de a transmite metodele de creştere a copiilor după care au fost crescuţi ei înşişi.

Aceste tipare par să fie întipărite în creier şi încep să se formeze chiar înainte ca noi să ne fi născut. Felul în care mama se ataşează de noi cât suntem încă în pântecul

---

[83] *Biblia sau Sfânta Scriptură*. Editura Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti, 2002, Iezechiel 18:2, p. 810. (*N. t.*)

ei este determinant în dezvoltarea reţelei noastre de circuite neurale. Thomas Verny spune: „Din momentul concepţiei, experienţa trăită în pântecul matern ne modelează creierul şi pune bazele personalităţii, temperamentului afectiv şi capacităţii de gândire superioară”[84]. Ca nişte amprente, aceste tipare sunt mai mult transmise decât învăţate.

Primele nouă luni trăite în afara pântecului matern sunt ca o continuare a dezvoltării neurale care are loc în interiorul pântecului matern. Care circuite neurale rămân, care sunt eliminate şi cum vor fi organizate circuitele rămase depinde de modul în care bebeluşul trăieşte şi interacţionează cu mama sau cu persoanele de îngrijire. Prin aceste interacţiuni timpurii copilul continuă să îşi formeze tiparul după care îşi va gestiona emoţiile, gândurile şi comportamentele.

Când mama poartă o traumă moştenită sau a suferit o ruptură a legăturii sale cu propria mamă, acest lucru poate afecta legătura tandră pe care o formează cu bebeluşul ei, iar acea legătură se poate rupe. Impactul unei rupturi timpurii a legăturii mamă–copil – o rămânere îndelungată în spital, o vacanţă prost planificată, o separare de durată – poate fi devastatoare pentru nou-născut. Familiaritatea profund încorporată a mirosului, prezenţei, atingerii şi gustului mamei – tot ceea ce cunoaşte şi de care depinde copilul – dispare brusc.

„Mama şi copilul trăiesc într-o stare biologică care are multe în comun cu adicţia”, spune Winifred Gallagher, autor de lucrări de ştiinţă a comportamentului. „Când sunt despărţiţi, bebeluşului nu îi lipseşte doar mama lui. El are experienţa unei retrageri fizice şi psihologice... deloc

---

[84] Thomas Verny şi Pamela Weintraub, *Tomorrow’s Baby: The Art and Science of Parenting from Conception Through Infancy* (New York: Simon & Schuster, 2002), 29.

diferită de starea unui dependent de heroină care renunţă brusc la droguri.”[85] Această analogie ne ajută să explicăm de ce toţi nou-născuţii mamiferelor, inclusiv ai oamenilor, protestează cu o asemenea forţă când sunt separaţi de mamele lor. Din perspectiva nou-născutului, separarea de mamă poate fi resimţită ca o „ameninţare la adresa vieţii”, spune dr. Raylene Phillips, neonatolog la Spitalul de Pediatrie al Universităţii Loma Linda. „Dacă separarea continuă o perioadă mai îndelungată”, spune ea, „răspunsul este disperarea... Bebeluşul renunţă.”[86] Dr. Phillips împărtăşeşte această concepţie cu dr. Nils Bergman şi cu alţi experţi în neuroştiinţa ataşamentului mamă–copil.

În prima parte a vieţii mele, am cunoscut acel sentiment de renunţare. Venea din familie. Ceea ce mama mea nu a primit de la mama ei a afectat ceea ce putea să îmi dea ea mie şi fraţilor mei. Cu toate că am simţit întotdeauna razele iubirii ei ajungând la noi, felul ei de a ne îngriji era îmbibat în mare parte de traumele din istoria familiei noastre – mai exact, de faptul că mama ei, Ida, şi-a pierdut ambii părinţi când avea doi ani.

Legenda familiei este cam aşa: când străbunica mea, Sora, a murit de penumonie, în 1904, părinţii ei au dat vina pe soţul acesteia, Andrew, despre care ziceau că era o secătură şi un escroc. Povestea spunea că Sora a făcut pneumonie pentru că s-a aplecat în afara ferestrei în mijlocul iernii, rugându-se de soţul ei să vină acasă. Bunicii

---

[85] Winifred Gallagher, „Motherless Child”, *The Sciences* 32(4) (1992): 12–15, în special p. 13, doi:10.1002/j.2326-1951.1992.tb02399.x.

[86] Raylene Phillips, „The Sacred Hour: Uninterrupted Skin-to-Skin Contact Immediately After Birth”, *Newborn & Infant Reviews* 13(2) (2013): 67–72, doi:10.1053/j.nainr.2013.04.001.

mele Ida i s-a povestit că tatăl ei „pierduse la cărţi banii de chirie”, frază care a răsunat în familia noastră timp de generaţii. După moartea străbunicii Sora, străbunicul meu Andrew a fost alungat din familie şi nimeni n-a mai auzit nimic de el. Chiar şi când eram copil, simţeam amărăciunea bunicii mele când ne spunea povestea – ceea ce făcea în mod repetat – şi mă simţeam trist că ea nu reuşise să îşi cunoască niciodată tatăl.

Orfană la vârsta de doi ani, bunica a fost crescută de bunicii ei, bătrâni, care îşi câştigau traiul vânzând vechituri la o tarabă în Hill District în Pittsburg. Bunica şi-a adorat bunicii şi adesea se lumina la chip când ne împărtăşea amintiri despre cât de mult o iubiseră ei. Dar aceasta era doar o parte a poveştii – partea pe care putea să şi-o amintească în mod conştient. O poveste mai profundă rămânea ascunsă conştiinţei ei.

Înainte ca Ida să meargă în picioare, probabil când era încă în pântecul mamei, ea absorbise senzaţiile suferinţei mamei ei cauzate de certurile fără sfârşit, lacrimi şi dezamăgiri. Toate acestea trebuie să fi avut un efect profund asupra dezvoltării neurale care avea loc atunci în creierul Idei. Apoi, pierderea mamei când avea doi ani avea să o dărâme emoţional.

Nu doar că mama mea a fost crescută de o orfană care nu putea să îi ofere îngrijirea pe care ea însăşi nu a primit-o niciodată de la mama ei, dar a moştenit şi trauma viscerală a separării Idei de mama ei la o vârstă fragedă. Cu toate că Ida era prezentă fizic în viaţa mamei mele, ea era incapabilă să exprime emoţiile profunde care să o susţină pe mama în dezvoltarea ei. Absenţa conexiunii afective a ajuns să facă parte şi din moştenirea mamei mele.

Povestea tatălui mamei mele este la fel de tensionată. Mama lui, Rachel, a murit la naşterea unui copil pe când

bunicul Harry avea doar cinci ani. Tatăl lui Harry, Samuel, simţindu-se responsabil de moartea soţiei pentru că o lăsase însărcinată, a rămas împovărat cu sentimente grele de vinovăţie. Samuel s-a recăsătorit curând cu o femeie care, conform povestirilor, îl iubea mai mult pe copilul ei biologic decât pe Harry, pe care îl trata cu o indiferenţă vecină cu cruzimea. Bunicul rareori vorbea despre copilăria lui. Ceea ce ştiu despre el am auzit de la mama mea, care povestea cum Harry aproape că murise de foame în tinereţe. Căuta resturi de mâncare în tomberoanele de gunoi şi mânca frunze de păpădie ca să supravieţuiască. Când eram copil mi-l imaginam pe bunicul meu când era şi el copil, stând pe o bordură singur, muşcând dintr-un dumicat de pâine uscată sau ciugulind carne stricată de pe un os de pui.

Pentru că amândoi şi-au pierdut mamele când erau mici, bunicii mei au transmis mai departe fără să ştie moştenirea traumei. În familia noastră legătura mamă–copil a fost ruptă cel puţin timp de trei generaţii. Dacă aceste rupturi nu ar fi avut loc înainte ca mama mea să se fi născut, eu şi fraţii mei poate că am fi fost îngrijiţi de mama într-un mod diferit. Dar aşa cum stăteau lucrurile, nevoia de iubire a mamei mele, pe care părinţii ei nu i-au putut-o împlini, a făcut-o să se simtă anxioasă şi copleşită.

Pentru a pune capăt ciclului traumei moştenite în familia mea şi, în final, pentru a mă vindeca eu însumi, am realizat că trebuia să îmi vindec relaţia cu mama. Ştiam că nu puteam să schimb ceea ce se întâmplase în trecut, dar cu siguranţă puteam să schimb relaţia pe care o aveam acum.

Mama mea a moştenit tiparele de stres ale mamei sale, şi, la rândul meu, şi eu la fel. Se apuca adeseori cu mâna de piept şi se plângea că simte o tulburare în corp. Realizez acum că inconştient ea retrăia frica şi

însingurarea care ne copleşiseră familia, spaima de a fi separată de persoana de care avea cea mai mare nevoie – de mama sa. Îmi amintesc când eram mic, aveam poate vreo cinci sau şase ani, că mă simţeam atât de înspăimântat când mama ieşea din casă, încât intram în dormitorul ei, deschideam sertarul ei cu baticuri şi cămăşi de noapte şi îmi îngropam faţa în ele ca să îi simt mirosul. Îmi amintesc sentimentul încă viu că n-am s-o mai văd niciodată, că tot ce mi-a rămas este mirosul ei. Când am crescut, i-am povestit mamei acele amintiri, ca să îmi spună că şi ea făcea la fel – şi ea îşi îngropa faţa în hainele mamei ei când aceasta ieşea din casă.

Aşa cum ilustrează povestea mea, rupturile timpurii ale legăturii mamă–copil îşi pot avea originea cu mult înainte ca noi să fi fost măcar concepuţi. Efectele pot rămâne în inconştientul nostru şi pot trăi în corpul nostru sub formă de amintiri somatice ce pot fi retrezite de evenimente care ne evocă respingere sau abandon.

Când se întâmplă acest lucru, ne putem simţi în complet dezacord cu noi înşine. Gândurile noastre pot deveni exagerat de puternice şi ne putem simţi copleşiţi – chiar speriaţi – de senzaţiile care ne străbat trupul. Pentru că trauma a existat atât de devreme, adeseori rămâne ascunsă conştiinţei noastre. Simţim că ceva nu e în regulă, dar nu putem pune degetul pe „ce s-a întâmplat.” Presupunem, în schimb, că noi suntem problema, că ceva din noi este „aiurea”. Din pricina fricii şi anxietăţii, de multe ori încercăm să controlăm mediul în care trăim pentru a ne simţi în siguranţă. O facem tocmai pentru că am avut atât de puţin control când eram mici şi probabil că nu am avut un spaţiu de siguranţă pentru momentele de emoţie intensă pe care le-am trăit. Fără o schimbare conştientă a tiparului, rănile noastre la nivel de ataşament pot avea ecouri peste generaţii.

CONŞTIINŢA FAMILIEI

Moştenirea şi „retrăirea” unor aspecte ale traumei familiale au făcut subiectul multor lucrări ale renumitului psihoterapeut german Bert Hellinger. Având o activitate de peste cincizeci de ani de lucru cu familii, la început ca preot catolic şi mai târziu ca terapeut şi filosof, Hellinger ne explică faptul că împărtăşim cu strămoşii din familia noastră biologică o conştiinţă a familiei. El a observat că evenimentele traumatice, cum ar fi moartea prematură a unui părinte, frate sau copil ori abandonul, crima sau sinuciderea, pot exercita o puternică influenţă asupra noastră, lăsându-şi amprenta asupra întregului sistem familial timp de mai multe generaţii. Aceste amprente devin apoi tiparele familiale pe baza cărora membrii familiei repetă în mod inconştient suferinţele din trecut.

Repetarea unei traume nu este întotdeauna o reproducere întocmai a evenimentului iniţial. De exemplu, când cineva din familie a comis o crimă, cel care va plăti fără să-şi dea seama pentru acea crimă ar putea fi altcineva care se naşte mai târziu în acea familie. La un moment dat un bărbat pe nume John a venit la consultaţie la scurt timp după ce fusese eliberat din închisoare. Fusese închis timp de trei ani pentru delapidare – infracţiune pe care el susţinea că nu o comisese. La proces, John pledase nevinovat, dar din cauza gravităţii dovezilor potrivnice – mărturia mincinoasă împotriva lui a fostului său partener de afaceri – a fost sfătuit de avocatul său să accepte o înţelegere. Din momentul în care a intrat în cabinetul meu, l-am simţit pe John agitat. Avea fălcile încleştate şi şi-a aruncat haina pe spătarul scaunului. Mi-a mărturisit că totul îi fusese înscenat şi că acum era obsedat de gânduri de răzbunare. În timp ce discutam despre situaţia familiei lui, a ieşit la lumină faptul că în

urmă cu o generaţie, prin anii 1960, tatăl lui fusese acuzat că îşi omorâse partenerul de afaceri, dar fusese achitat la proces pe baza unui viciu de procedură. Toţi din familie ştiau că tatăl lui era vinovat, dar nimeni nu a vorbit niciodată despre acest lucru. Dată fiind experienţa mea legată de traumele familiale moştenite, nu am fost surprins să aflu că John avea acum aceeaşi vârstă pe care o avusese tatăl lui când fusese trimis în judecată. Dreptatea fusese până la urmă înfăptuită, dar preţul fusese plătit de persoana greşită.

Hellinger consideră că mecanismul din spatele acestor repetiţii este loialitatea inconştientă şi că această loialitate inconştientă este cauza suferinţei multor familii. Incapabili să identifice sursa simptomelor lor într-o generaţie anterioară, oamenii presupun de multe ori că sursa problemei lor este propria experienţă de viaţă şi rămân neputincioşi în găsirea unei soluţii. Hellinger arată că toţi avem acelaşi drept de a aparţine unui sistem familial şi că nimeni nu poate fi exclus din niciun motiv. Acest lucru este valabil şi pentru bunicul alcoolic care a lăsat-o pe bunica fără bani, şi pentru fratele născut mort al cărui deces a rupt inima mamei, chiar şi pentru copilul vecinilor pe care tata l-a ucis accidental când a dat cu spatele pe alee cu maşina. Unchiul criminal, sora vitregă mai mare a mamei, copilul pe care l-am avortat – toţi fac parte din familia noastră. Şi lista continuă.

Trebuie incluşi chiar şi oameni pe care în mod normal nu i-am include în sistemul nostru familial. Dacă cineva a rănit, a ucis sau a profitat de un membru al familiei noastre, acea persoană trebuie inclusă. La fel când cineva din familia noastră a rănit, a ucis sau a profitat de o altă persoană, victima trebuie să fie inclusă şi ea în sistemul nostru familial.

Partenerii din tinereţe ai părinţilor şi bunicilor noştri fac şi ei parte din familie. Prin moartea lor sau prin despărţirea de bunicul ori părintele nostru, aceştia lasă un loc vacant în sistem, ceea ce permite ca mama, tatăl, bunica sau bunicul nostru să intre în sistemul familial şi, într-un final, face posibil să ne naştem noi înşine.

Hellinger a observat că atunci când se întâmplă ca cineva să fie respins sau eliminat din sistemul familial, acea persoană poate ajunge să fie reprezentată de un membru de mai târziu al sistemului. Persoana născută mai târziu poate să împărtăşească sau să repete întocmai soarta acelui antecesor, comportându-se în mod similar sau repetând un anumit aspect al suferinţei persoanei excluse. Dacă, de exemplu, bunicul a fost exclus din familie pentru că era beţiv, pierdea banii la pariuri şi era afemeiat, este posibil ca unul sau mai multe dintre aceste comportamente să fie adoptate de unul dintre descendenţii lui. În acest fel, suferinţa familiei continuă în generaţiile care urmează.

În familia lui John, omul pe care l-a ucis tatăl lui făcea acum parte din sistemul lui familial. Când partenerul de afaceri al lui John i-a pus la cale acea înscenare, când el a mers la închisoare, apoi a avut gânduri de răzbunare criminale, în mod inconştient el a retrăit unele aspecte ale experienţei prin care trecuse tatăl său cu patruzeci de ani în urmă. Când John a făcut legătura între experienţa tatălui lui şi experienţa sa personală, a putut în sfârşit să se elibereze de gândurile obsesive şi să se împace cu ceea ce i se întâmplase. Destinele lor fuseseră intricat legate, ca şi cum amândoi bărbaţii ar fi împărţit o singură soartă. Cât timp această conexiune a rămas ascunsă, libertatea afectivă a lui John a fost limitată.

Hellinger subliniază că fiecare trebuie să-şi împlinească destinul indiferent de duritatea acestuia.

Nimeni nu poate încerca să ia asupra sa destinul unui părinte, bunic, frate sau soră, unchi sau mătuşă, fără a trece printr-o suferinţă. Hellinger foloseşte termenul de „complicaţie” pentru a descrie acest tip de suferinţă. Când intri într-o astfel de „complicaţie”, trăieşti în mod inconştient, ca şi cum sentimentele, simptomele, comportamentele sau necazurile unui strămoş din sistemul tău familial ar fi ale tale.

Există posibilitatea ca fii şi fiice ai aceloraşi părinţi, născuţi în acelaşi cămin şi crescuţi la fel, să moştenească traume diferite şi să aibă destine diferite. De exemplu, primul fiu născut ar putea să ducă mai departe lucrurile rămase nerezolvate la tatăl său, iar prima fiică născută poate să ducă mai departe ceea ce rămâne nerezolvat la mamă, deşi nu întotdeauna se întâmplă aşa. Şi reciproca poate fi adevărată. Copiii născuţi mai târziu pot duce mai departe aspecte diferite ale traumelor părinţilor lor sau elemente ale traumelor bunicilor.

De exemplu, prima fiică se poate căsători cu un bărbat indisponibil afectiv şi dominator – la fel cum îl percepe ea pe tatăl ei – şi, făcând acest lucru, să aibă în comun cu mama ei această dinamică. Alegând să ia de soţ un bărbat închis în el, dominator, ea repetă experienţele mamei ei şi i se alătură acesteia în nefericire. Cea de-a doua fiică ar putea fi purtătoarea furiei neexprimate a mamei. În acest fel, ea este afectată de aceeaşi traumă, dar duce mai departe un aspect diferit al acesteia. Ea ar putea să îşi respingă tatăl, în timp ce prima fiică nu.

Mezinii familiei pot fi de multe ori purtătorii traumelor nerezolvate ale bunicilor. În aceeaşi familie, poate a treia sau a patra fiică ar putea să nu se căsătorească niciodată de teama de a nu fi controlată de un bărbat pe care nu îl iubeşte.

Am lucrat odată cu o familie libaneză care avea o dinamică comună asemănătoare. Când am cercetat în urmă cu o generaţie, am aflat că ambele bunici libaneze fusesere măritate de părinţii lor când încă erau copile – una dintre bunici la vârsta de nouă ani, iar cealaltă la doisprezece. Conectate la experienţele bunicilor lor de a fi fost forţate să se căsătorească deşi erau copii încă, două dintre surorile libaneze repetau aspecte ale acestui destin în relaţiile lor. Ca şi bunicile, una dintre ele s-a căsătorit cu un bărbat mult mai bătrân. Cealaltă nu s-a căsătorit deloc, plângându-se că bărbaţii sunt dezgustători şi dominatori – la fel cum trebuie să se fi simţit bunica ei nefericită din partea tatălui, prinsă în capcana unei căsnicii lipsite de iubire.

Când apare o ruptură în legătura mamă–copil, fiecare copil îşi poate exprima detaşarea de mamă în mod diferit. Unul dintre copii poate deveni o persoană care le face pe plac altora, temându-se că, dacă nu este cuminte sau dacă îi deranjează pe ceilalţi, îşi va pierde legătura cu oamenii. Un alt copil, considerând de la bun început că această legătură e ceva ce i se cuvine, poate deveni certăreţ şi conflictual, îndepărtându-i pe cei apropiaţi. Un alt copil se poate izola şi poate avea contacte minime cu oamenii.

Am observat că dacă unii dintre fraţi au trăit rupturi în legăturile lor mamă–copil, ei exprimă adesea furie sau gelozie ori se simt deconectaţi unul de celălalt. De exemplu, copilul mai mare poate fi răutăcios cu copilul născut mai târziu, având percepţia că cel mic a primit iubirea pe care el nu a primit-o. Din cauză că hipocampusul – acea parte a creierului implicată în crearea amintirilor – nu este complet operaţional până după vârsta de doi ani, copilul mai mare poate să nu-şi amintească în mod conştient să fi fost ţinut în braţe, hrănit şi mângâiat de către mama lui, dar şi-l aminteşte pe

copilul mai mic primind iubirea mamei lor. Drept răspuns, copilul mai mare, simţindu-se neglijat, îl poate învinovăţi inconştient pe copilul mai mic pentru că a primit ceea ce el nu a primit la rândul său.

Desigur, sunt şi unii copii care nu par să sufere de niciun fel de traumă familială. La aceşti copii, este foarte posibil să fi fost realizată cu succes conexiunea cu mama şi/sau tatăl lor, iar această conexiune să fi contribuit la imunizarea copilului faţă de complicaţiile din trecut. Se poate să fi apărut o fereastră în timp în care mama a fost capabilă să ofere mai mult unuia dintre copiii ei. Poate că relaţia dintre părinţi se îmbunătăţise. Poate că mama a avut o legătură specială cu unul dintre copii, dar nu s-a putut conecta profund cu ceilalţi. De multe ori, deşi nu întotdeauna, copiii mai mici par să fie mai avantajaţi decât primii născuţi sau decât copiii unici, care par să fie purtătorii unei părţi mai importante din problemele nerezolvate ale istoriei familiale.

În ce priveşte moştenirea de către fiecare dintre fraţi a traumelor familiale, nu există reguli stricte care să guverneze modul în care este afectat fiecare copil. Alegerile pe care le face fiecare dintre fraţii şi surorile dintr-o familie şi viaţa pe care o trăieşte fiecare dintre ei pot fi influenţate de multe variabile, nu doar de ordinea la naştere şi de genul fiecăruia. Chiar dacă din afară poate părea că unul dintre ei rămâne neatins de traumă, în timp ce un altul este copleşit, experienţa mea clinică îmi oferă o altă perspectivă: cei mai mulţi dintre noi suntem purtătorii a cel puţin câtorva reziduuri din istoria familiei noastre. Totuşi, în ecuaţie intră şi multe variabile intangibile care pot influenţa gradul de „complicare” a traumelor familiale. Printre aceste variabile intangibile se numără nivelul de autoconştientizare, capacitatea de autoliniştire şi

capacitatea de a trăi experienţe vindecătoare interioare puternice.

IMAGINILE VINDECĂTOARE ŞI CREIERUL NOSTRU

Ideea că retrăim traumele familiale poate sta foarte bine în centrul a ceea ce psihiatrul Norman Doidge menţionează în cartea sa revoluţionară *The Brain That Changes Itself* (*Creierul care se schimbă singur*) unde scrie: „Psihoterapia este de multe ori despre transformarea în strămoşi a fantomelor din mintea noastră”. Dr. Doidge sugerează că prin identificarea sursei traumelor noastre generaţionale, fantomele pot „trece de la a ne bântui la a deveni pur şi simplu parte din istoria noastră”[87].

O modalitate-cheie pentru a realiza acest lucru este să ne permitem să fim mişcaţi de o experienţă sau o imagine suficient de puternică încât să pună în umbră emoţiile şi senzaţiile vechilor traume care trăiesc în noi. Mintea noastră are o capacitate vastă de vindecare prin imagini. Prin imaginarea unei scene de iertare, mângâiere sau renunţare ori prin simpla vizualizare a unei persoane iubite, imaginile se pot aşeza adânc în trupurile noastre şi se pot scufunda adânc în minţile noastre. În munca mea, am constatat că premisa vindecării constă în a-i ajuta pe oameni să dezgroape acea imagine care rezonează cel mai mult cu ei.

Conceptul puterii de vindecare a imaginilor a fost validat cu mult înainte ca scanarea creierului să o poată dovedi. În 1913, Carl Jung a definit termenul de *imaginaţie*

---

[87] Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science* (New York: Penguin, 2007), 243.

activă, o tehnică ce foloseşte imagini (adesea dintr-un vis) pentru a intra într-un dialog cu mintea inconştientă, aducând la lumină ceea ce a stat ascuns în întuneric. În ultimii ani, ideea de vizualizare, folosită ca metodă de vindecare, a prins tot mai mult, devenind disponibile tot mai multe programe de imagerie ghidată: pentru scăderea stresului, reducerea anxietăţii, creşterea performanţelor sportive şi ca suport în tratarea unor frici şi fobii specifice.

Ştiinţa susţine această idee. Doidge a revoluţionat modul în care înţelegem funcţionarea creierului uman propunând o schimbare de paradigmă de la a considera creierul ca pe ceva fix şi neschimbător la a-l vedea ca pe ceva flexibil şi capabil de schimbare. Lucrările lui demonstrează felul în care noile experienţe pot crea noi căi neurale. Aceste noi căi neurale sunt întărite prin repetiţie şi adâncite prin atenţia focalizată. În mod esenţial, cu cât exersăm mai mult un lucru nou, cu atât ne antrenăm creierul să se schimbe.

Acest principiu fundamental este reflectat de o frază rostită în 1949 de neuropsihologul canadian Donald Hebb: „Neuronii care se activează concomitent se leagă împreună.” În esenţă, atunci când celulele cerebrale sunt activate în acelaşi timp, conexiunea dintre ele se întăreşte. Mai simplu spus, de fiecare dată când repetăm o anumită experienţă, ea se fixează tot mai puternic în noi. După un număr suficient de repetiţii ea poate deveni un automatism.

Doidge îl citează pe neurosavantul Michael Merzenich, lider în domeniul neuroplasticităţii, care spune că „exersarea unei noi abilităţi, în condiţii favorabile, poate modifica sute de milioane şi, posibil, de miliarde de conexiuni dintre celulele nervoase din harta creierului nostru.”[88] Odată formată o nouă hartă cerebrală, pot

[88] *Ibidem*, 47.

apărea organic noi gânduri, sentimente şi comportamente, care ne pot lărgi repertoriul de reacţii în confruntarea cu vechile frici.

Când aruncăm o punte către ceea ce stă în spatele fricilor şi simptomelor noastre, deschidem deja noi posibilităţi de rezolvare. Uneori simpla înţelegere diferită a lucrurilor este suficientă pentru a ne modifica vechile imagini dureroase şi a iniţia o eliberare viscerală, pe care o putem resimţi până în străfundurile corpului. În alte cazuri, conştientizarea legăturii doar creşte capacitatea de a înţelege, dar este nevoie de mai mult pentru a integra complet ceea ce am aflat. Vom avea nevoie de exprimări verbale, ritualuri, practici sau exerciţii care să ne ajute să modelăm o nouă imagine internă. Noua imagine poate deveni un izvor de calm, devenind un loc de referinţă intern plin de pace la care ne putem întoarce de fiecare dată. Cu noile gânduri, noile sentimente, noile senzaţii şi noua hartă a creierului fixate în noi, începem să trăim o experienţă interioară de bine care intră în competiţie cu vechile noastre reacţii traumatice şi cu forţa lor de a ne abate de la calea cea bună.

Cu cât călătorim mai mult pe căile neurale şi organice ale noii noastre hărţi cerebrale, cu atât mai mult ne identificăm cu sentimentele bune care însoţesc acea hartă. În timp, sentimentele bune încep să devină familiare şi începem să avem încredere în capacitatea noastră de a ne regăsi stabilitatea chiar şi atunci când fundaţiile noastre au fost temporar zgâlţâite.

Doidge ne spune că ne putem schimba creierul pur şi simplu prin actul de imaginare. Prin simpla închidere a ochilor şi vizualizare a unei activităţi, cortexul nostru vizual primar se activează la fel ca atunci când efectuăm la propriu acea acţiune. Scanarea cerebrală demonstrează că se activează în mare aceiaşi neuroni şi aceleaşi regiuni ale

creierului fie că ne imaginăm un eveniment, fie că îl trăim efectiv.[89] Doidge descrie vizualizarea ca pe un proces care foloseşte atât imaginaţia, cât şi memoria. El spune că „vizualizarea, reamintirea sau imaginarea unor experienţe plăcute activează multe dintre aceleaşi circuite senzoriale, motorii, afective şi cognitive care sunt active în timpul experienţei plăcute «reale»„[90].

„Imaginaţia este începutul creaţiei”, scria dramaturgul George Bernard Shaw în 1921. Cu mult înainte ca neuroplasticitatea să fie luată în considerare chiar şi doar ca posibilitate, Shaw a enunţat următorul principiu: facem posibil ceea ce ne imaginăm.

IMAGINILE VINDECĂTOARE ŞI GENELE NOASTRE

„Schimbările plastice determinate de experienţele noastre”, spune Doidge, „ajung adânc în creier şi chiar la genele noastre, modelându-le şi pe ele”.[91] În volumul său de succes *The Genie in Your Genes* (*Duhul din genele tale*), care prezintă cercetările ce fac legătura între emoţii şi expresia genetică, dr. Dawson Church descrie felul în care vizualizarea, meditaţia şi concentrarea asupra gândurilor, emoţiilor şi rugăciunilor pozitive – ceea ce el denumeşte intervenţii epigenetice interne – pot activa unele gene şi ne pot afecta în mod pozitiv sănătatea. „Umplerea minţii cu imagini pozitive ale stării de bine”,

---

[89] *Ibidem*, 203-4.

[90] Norman Doidge, *The Brain’s Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity* (New York: Penguin, 2015), 215.

[91] Doidge, *The Brain That Changes Itself,* 91.

spune el, „poate produce un mediu epigenetic care susţine procesul de vindecare.”[92]

Un număr considerabil de studii de cercetare au fost dedicate încercării de a demonstra felul în care meditaţia afectează pozitiv expresia genelor. Un studiu realizat la Universitatea Wisconsin-Madison, publicat în revista *Psychoneuroendocrinology* în 2013, a arătat că persoanele care practică meditaţia, după doar opt ore de meditaţie prezentau modificări genetice şi moleculare clare, inclusiv niveluri scăzute de gene proinflamatorii, cele care ne permit să ne recuperăm fizic mai repede din situaţii stresante.[93] Church spune că în timp ce medităm, „ne fortificăm acele părţi ale creierului care produc fericire.”[94]

De-a lungul vieţii noastre, generăm în mod continuu noi celule cerebrale. Mare parte din aceste celule noi cresc în hipocampus. „Când învăţăm, modificăm secvenţele de gene care se exprimă în neuronii noştri”, spune Doidge. „Când o genă este activată, aceasta produce o proteină nouă care modifică structura şi funcţionarea celulei.” Acest proces, explică Doidge, este influenţat de ceea ce facem şi gândim. „Ne putem modela genele, care la rândul lor modelează anatomia microscopică a creierului nostru.”[95]

---

[92] Dawson Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007), 69.

[93] Perla Kaliman şi alţii, „Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators”, *Psychoneuroendocrinology* 40 (noiembrie 2013): 96-107, doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen. 2013.11.004.

[94] Church, *The Genie in Your Genes*, 67.

[95] Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 220-21.

„Nu îţi poţi modifica ADN-ul”, spune Rachel Yehuda, „dar dacă poţi modifica modul în care funcţionează ADN-ul tău, asta e cam acelaşi lucru.”[96]

O viaţă complet lipsită de traumă, cum se poate vedea, este foarte improbabilă. Traumele nu dorm, nici chiar după moarte, ci dimpotrivă, continuă să îşi caute terenul fertil al rezolvării în urmaşii generaţiilor viitoare. Din fericire, fiinţele umane sunt reziliente şi capabile să vindece cele mai multe tipuri de traume. Acest lucru se poate întâmpla în orice moment pe parcursul vieţii noastre. Avem nevoie doar de clarificările şi instrumentele potrivite. În această carte voi descrie metodele care au fost folositoare în munca mea cu clienţii, astfel încât să puteţi avea o experienţă la prima mână legată de vindecarea eventualelor traume care fac parte din moştenirea voastră familială.

---

[96] David Samuels, „Do Jews Carry Trauma in Our Genes? A Conversation with Rachel Yehuda”, *Tablet Magazine*, 11 decembrie 2014, http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-q-a-rachel-yehuda.

Capitolul 4

Metoda limbajului-nucleu

„Inconştientul insistă, repetă şi practic sparge uşa, pentru a fi auzit.”
(Annie Rogers, „The Unsayable”)

Când înăuntrul nostru se pun în scenă fragmente ale traumelor trecute, acestea lasă în urma lor indicii. Adesea, aceste indicii sub formă de cuvinte şi expresii încărcate afectiv, care exprimă cele mai profunde frici ale noastre, ne leagă de traumele nerezolvate din trecut. Aşa cum am văzut, aceste traume pot nici măcar să nu ne aparţină. Am denumit expresiile verbale ale acestor traume *limbaj-nucleu*. Limbajul-nucleu se poate exprima şi nonverbal. Astfel de expresii pot fi unele senzaţii fizice, comportamente, emoţii, impulsuri şi chiar simptome ale unei boli. Limbajul-nucleu al lui Jesse consta în trezirea bruscă la trei şi jumătate dimineaţa, tremurând fără să ştie de ce şi temându-se îngrozitor să nu adoarmă la loc. Limbajul-nucleu al lui Gretchen erau depresia, disperarea, anxietatea şi dorinţa de a se „evapora”. Atât Gretchen, cât şi Jesse erau purtători ai unor părţi din ţesătura care îi lega de ceva nerezolvat din istoria familiei lor.

Cu toţii ştim povestea lui Hänsel şi Gretel, care sunt păcăliţi şi lăsaţi să se rătăcească în pădurea întunecată. Îngrijorat că nu vor mai găsi niciodată drumul de întoarcere, Hänsel lasă în urma lui prin pădure o dâră de firimituri de pâine, ca să se asigure că se vor putea întoarce cu bine acasă. Aceasta este o analogie potrivită:

indiferent dacă ne pierdem în hăţişul fricilor noastre sau dacă suntem doar puţin neliniştiţi că am putea pierde cărarea, şi noi lăsăm o dâră de firimituri care ne poate ajuta să ne găsim calea. Doar că în loc de firimituri lăsăm o urmă de cuvinte – cuvinte care au puterea să ne readucă pe drumul bun. Aceste cuvinte ar putea părea întâmplătoare, dar nu sunt. Ele sunt de fapt indicii din inconştientul nostru. Când ştim cum să le identificăm şi să le conectăm între ele, formează un traseu pe care îl putem urma şi care ne poate ajuta să înţelegem mai multe despre noi înşine.

Ca şi copiii din poveste, ne putem rătăci prea adânc în pădurea noastră de frici şi putem să nu ne mai amintim unde ne este casa. În loc să fim atenţi la urma de cuvinte, ajungem să apelăm la medicamente, liniştindu-ne cu mâncare, ţigări, sex sau alcool ori distrându-ne cu activităţi fără rost. Aşa cum ştim din experienţa personală, aceste căi se sfârşesc întotdeauna într-o fundătură. Nu ne duc niciodată acolo unde avem nevoie să ajungem.

Nu ne dăm seama că firimiturile limbajului nostru nucleu sunt peste tot în jurul nostru. Prind viaţă în cuvintele pe care le rostim cu voce tare şi în cele pe care le rostim în gând. Prind viaţă în cuvintele care ni se învârt continuu în cap ca alarma unui ceas deşteptător. Dar în loc să le urmărim pentru a vedea unde ne conduc, rămânem paralizaţi de transa pe care aceste cuvinte o generează înăuntrul nostru.

MEMORIA INCONŞTIENTĂ

Înţelegerea modului în care sunt stocate amintirile traumatice poate arunca o lumină asupra a ceea ce se întâmplă cu cuvintele noastre atunci când suferim un şoc. Memoria de lungă durată este adesea considerată de două

feluri: memorie declarativă şi nondeclarativă. Memoria declarativă, denumită şi memorie explicită sau narativă, reprezintă capacitatea de a ne reaminti în mod conştient fapte sau evenimente. Acest tip de memorie depinde de limbaj, pentru a organiza, clasifica şi stoca informaţiile şi experienţele care vor deveni mai târziu amintiri accesibile. Este ca o carte pe care o putem lua din raft când avem nevoie să ne referim la o întâmplare din trecut. Atunci când reuşim să punem evenimentele în cuvinte ni le putem reaminti ca parte din istoria noastră.

Memoria nondeclarativă, denumită şi memorie implicită, senzoriomotorie sau procedurală, operează fără reamintirea conştientă. Ea ne permite să accesăm automat ceva deja învăţat fără a trebui să reînvăţăm paşii de fiecare dată. Când mergem pe bicicletă, de exemplu, nu ne gândim la secvenţa de mişcări necesare pentru a o face să înainteze. Amintirea mersului pe bicicletă este atât de intricată în noi, încât e de ajuns să săltăm în şaua ei şi să pedalăm, fără să ne gândim la etapele procesului. Amintirile de acest tip nu sunt întotdeauna uşor de descris în cuvinte.

Experienţele traumatice sunt de multe ori stocate în memoria nondeclarativă. Când un eveniment este atât de şocant încât ne lasă fără grai, nu putem să înregistrăm cu acurateţe sau să „rostim” amintirea sub formă de poveste, pentru aceasta fiind nevoie de limbaj. Este ca şi cum brusc un torent puternic năvăleşte prin toate uşile şi ferestrele casei noastre în acelaşi timp. În situaţii de pericol nu avem timpul necesar pentru a ne pune experienţa în cuvinte. Ieşim cât mai repede din casă.

Lipsiţi de cuvinte nu mai avem acces deplin la amintirea acelui eveniment. Unele fragmente ale întâmplării rămân nenumite şi le pierdem din vedere.

Rătăcite şi nerostite, ele devin parte din inconştientul nostru.

Vastul rezervor al inconştientului pare a fi nu doar păstrătorul amintirilor noastre traumatice, ci şi al experienţelor traumatice nerezolvate ale strămoşilor noştri. În acest inconştient comun, se pare că retrăim fragmente din memoria strămoşilor noştri şi declarăm că sunt ale noastre.

Deşi studiile realizate pe şoareci descrise mai devreme ne furnizează dovezi despre faptul că traumele trec de la o generaţie la alta, mecanismul exact al modului în care are loc acest transfer la fiinţele umane încă nu este complet înţeles. Totuşi, chiar dacă nu suntem siguri de modul exact în care prind rădăcini în noi problemele neterminate ale strămoşilor noştri, se pare că aducerea în conştiinţă a unei astfel de legături ne poate aduce alinare.

LIMBAJUL NEROSTIT: CÂND RĂMÂNEM FĂRĂ CUVINTE

Există două perioade importante din viaţă în care suntem incapabili să folosim cuvinte pentru a ne descrie experienţele. Prima este înainte de vârsta de doi sau trei ani, când centrii limbajului din creierul nostru încă nu au atins maturitatea completă. Cea de-a doua apare episodic în timpul unui eveniment traumatic, când funcţiile memoriei noastre sunt suprimate şi nu putem procesa cu acurateţe informaţia.

Când funcţia memoriei este inhibată, informaţiile semnificative emoţional nu ajung în lobii frontali şi nu pot fi numite sau ordonate prin intermediul cuvintelor sau limbajului, susţine Bessel van der Kolk. Fără limbaj, experienţele noastre rămân adesea „nerostite” şi sunt cel mai probabil stocate sub formă de fragmente de amintiri,

senzaţii corporale, imagini şi emoţii. Limbajul ne permite să ne coagulăm experienţele sub formă de poveste. Odată ce avem povestea, dobândim o mai bună capacitate de a ne reaminti acea experienţă – fie ea şi o traumă – fără a retrăi toate frământările legate de ea.

Cu toate că limbajul poate fi unul dintre primele lucruri pe care le pierdem când suntem în stare de şoc, acesta nu este niciodată pierdut. Se retrage în inconştientul nostru şi reapare la suprafaţă pe neaşteptate, refuzând să rămână ignorat. Cum spune psihologul Annie Rogers: „Inconştientul insistă, repetă şi sparge uşa la propriu, pentru a fi auzit. Singurul mod de a-l auzi, de a-l invita să intre, este acela de a înceta să îi mai impunem ceva – cel mai adesea sub forma propriilor noastre idei – şi să ascultăm în schimb ceea ce nu poate fi spus şi care este peste tot, în vorbire, în acţiuni, în vise şi în corp.”[97]

LIMBAJUL-NUCLEU ŞI RECUPERAREA AMINTIRILOR

Putem găsi experienţe nerostite care trăiesc în inconştientul nostru pretutindeni în jurul nostru. Ele apar în bizareriile limbajului nostru. Se exprimă în simptomele cronice de care suferim şi în comportamentele noastre inexplicabile. Reapar la suprafaţă în tensiunile cu care ne confruntăm repetitiv în viaţa de zi cu zi. Aceste experienţe nerostite formează bazele limbajului nostru nucleu. Când inconştientul năvăleşte afară pentru a se face auzit, ceea ce auzim este limbajul-nucleu.

Cuvintele încărcate emoţional care compun limbajul-nucleu sunt chei către amintirile din memoria

[97] Annie G. Rogers, *The Unsayable: The Hidden Language of Trauma* (New York: Ballantine, 2006), 298.

nondeclarativă care continuă să fie vii atât în corpul nostru, cât şi în „corpul” sistemului nostru familial. Acestea sunt îngropate ca nişte nestemate în inconştientul nostru, aşteptând să fie scoase la lumina zilei. Dacă nu reuşim să le recunoaştem ca purtătoare de mesaje, pierdem indicii importante care ne-ar putea ajuta să descoperim misterul din spatele dificultăţilor noastre. Odată ce reuşim să le scoatem la suprafaţă, facem un pas important către vindecarea traumei.

Limbajul-nucleu ne ajută să „rostim” amintirile care au rămas „nerostite”, permiţându-ne să punem cap la cap evenimentele şi experienţele care nu au putut fi integrate sau măcar reamintite. Când în conştiinţa noastră se adună suficiente asemenea piese, începem să compunem o poveste care ne adânceşte înţelegerea a ceea ce poate să ni se fi întâmplat nouă sau membrilor familiei noastre. Începem să dăm sens amintirilor, emoţiilor şi senzaţiilor care probabil că ne-au bântuit întreaga noastră viaţă. Odată ce le localizăm originile în trecut, în trauma suferită de noi înşine sau într-o traumă familială, putem înceta să le trăim ca şi cum ar aparţine prezentului. Şi chiar dacă nu fiecare frică, anxietate şi gând repetitiv pot fi explicate de un eveniment traumatic din familie, anumite experienţe pot fi mai bine înţelese dacă descifrăm limbajul nostru nucleu.

CUM ÎŢI IDENTIFICI LIMBAJUL-NUCLEU

Limbajul nostru nucleu este compus de cuvintele intense sau tensionate pe care le folosim pentru a ne descrie cele mai profunde frici. Îl putem auzi, de asemenea, în văicărelile noastre privind relaţiile, sănătatea, munca şi alte situaţii de viaţă. Limbajul-nucleu este trădat chiar şi

de modul în care ne-am deconectat de propriul nostru corp şi de propria fiinţă. În esenţă, el este efectul traumei prin care am trecut în copilăria timpurie sau al celei din istoria familială.

Limbajul este neobişnuit prin faptul că ni se poate părea rupt de context, de ceea ce ştim sau de ceea ce trăim. Limbajul-nucleu poate să apară ca provenind din afara noastră, deşi este trăit înăuntru. Gretchen, care acum înţelesese ce se afla în spatele cuvintelor *a evapora* şi *a incinera*, relata că „sentimentele acelea trăiau în mine, dar ele nu erau din mine”. Odată ce am evidenţiat acest limbaj idiosincratic, intensitatea şi influenţa lui asupra noastră încep să slăbească.

HARTA LIMBAJULUI-NUCLEU

În capitolele care urmează voi descrie câteva instrumente care ne ajută să conectăm punctele dintre emoţiile şi evenimentele din trecut care până acum erau inexplicate. Fiecare instrument conţine o serie de întrebări concepute astfel încât să ajungă la nişte sentimente sau experienţe interioare care probabil că nu au fost niciodată denumite sau pe deplin conştientizate. Când adunăm suficiente informaţii, începe să apară o hartă – o hartă a inconştientului. Se numeşte harta limbajului-nucleu şi poate fi reprezentată chiar şi pe hârtie. Cuvintele pe care le scriem vor determina direcţia în care vom călători. Fiecare dintre noi are o hartă a limbajului-nucleu şi fiecare hartă este unică.

Harta limbajului nostru nucleu a existat probabil cu mult înainte să ne fi născut noi. Se poate să fi aparţinut tatălui sau bunicii noastre, iar noi pur şi simplu am purtat-o în locul lor. Probabil că şi ei au fost, la rândul lor, doar purtători ai acestei hărţi în locul unui membru al familiei

care a trăit înaintea lor. Unele hărţi sunt formate în perioada în care nu puteam vorbi, în prima copilărie. În orice mod am fi primit-o, acum avem ocazia să îi aflăm originile.

Traumele nerezolvate din istoria familiei noastre se varsă succesiv din generaţie în generaţie, amestecându-se cu emoţiile, reacţiile şi alegerile noastre în moduri pe care niciodată nu ne gândim să le punem sub semnul întrebării. Presupunem că aceste experienţe îşi au originea în noi înşine. Sursa lor adevărată fiind ascunsă vederii noastre, adesea nu suntem capabili să facem diferenţa între ceea ce este al nostru şi ceea ce nu este.

Urmărirea hărţii limbajului nostru nucleu ne poate aduce faţă în faţă cu membri ai familiei care trăiesc în noi ca nişte fantome, nevăzuţi şi nebăgaţi în seamă. Unii sunt de mult îngropaţi. Alţii au fost respinşi şi uitaţi. Alţii au trecut prin chinuri atât de traumatice, încât este prea dureros pentru noi să ne gândim la ce trebuie să fi îndurat ei. Odată ce îi găsim, ei sunt eliberaţi şi noi suntem eliberaţi.

Istoria noastră aşteaptă să fie descoperită. Cuvintele, limbajul, harta – tot ceea ce ne trebuie pentru a face această călătorie se află înăuntrul nostru chiar în acest moment.

În Capitolul 3, am prezentat cele mai recente cercetări ştiinţifice care ne arată felul în care instrumente, precum vizualizarea, pot crea noi căi neurale în creier şi chiar au un efect pozitiv asupra genelor noastre. Acum să aplicăm ce am învăţat.

În capitolele care urmează veţi găsi exerciţii menite să vă poarte dincolo de constrângerile gândirii obişnuite. Ele sunt concepute astfel încât să pună sub presiune oala pentru ca cei mai profunzi curenţi ai inconştientului să poată clocoti la suprafaţă.

Fiecare exerciţiu este construit pe baza celui anterior. Unele vă cer să închideţi ochii şi să îi vizualizaţi pe unii membri ai familiei voastre; altele vă vor cere să vă conectaţi la senzaţiile din corpul vostru. Câteva dintre exerciţii vă vor cere să răspundeţi în scris la întrebări concepute astfel încât să vă ajute să descoperiţi indiciile semnificative din limbajul vostru nucleu. Este util să aveţi pix şi hârtie la îndemână; este bun un caiet ca să vă puteţi revedea răspunsurile pe măsură ce înaintaţi.

Din experienţă vă pot spune că făcând exerciţiile, veţi ajunge să vă înţelegeţi mai profund experienţele şi veţi descoperi mai multe lucruri despre voi înşivă. Nu trebuie să vă faceţi griji că răspunsurile voastre sunt corecte sau greşite. Lăsaţi curiozitatea să vă fie ghid în timp ce eu vă îndrum pas cu pas printr-un proces care, în experienţa mea practică, a fost pentru mulţi unul vindecător.

Capitolul 5

Cele patru teme inconştiente

> „Cele mai puternice legături sunt cele cu oamenii care ne-au dat naştere... nu pare să aibă nicio importanţă câţi ani au trecut, câte trădări au avut loc şi prin câte nenorociri a trecut familia: rămânem conectaţi, chiar şi împotriva voinţei noastre.”
>
> (Anthony Brandt, „Bloodlines”)

Indiferent dacă moştenim emoţiile părinţilor noştri încă din pântec, dacă ne sunt transmise în relaţia primară cu mama sau dacă le împărtăşim prin intermediul loialităţii inconştiente sau al traumelor familiale, un lucru este clar: viaţa ne împinge către ceva nerezolvat în trecut.

Ne iluzionăm crezând că ne putem face viaţa exact aşa cum plănuim. Prea adesea intenţiile noastre sunt contrazise de acţiunile noastre. Ne putem dori să fim sănătoşi, dar mâncăm prea multă mâncare de proastă calitate sau găsim scuze ca să nu facem mişcare. Putem tânji după o relaţie de iubire, dar ne îndepărtăm noi înşine de îndată ce se apropie de noi un potenţial partener. Putem vrea să avem o carieră importantă, dar eşuăm în a face paşii necesari pentru a o realiza. Ce e mai rău e că tocmai acel lucru care ne trage înapoi este adesea invizibil pentru noi, făcându-ne să rămânem frustraţi şi derutaţi.

Căutăm răspunsuri în locurile pe care le ştim cel mai bine. Ne concentrăm pe lipsurile modului în care am fost

crescuţi. Rumegăm evenimentele supărătoare din copilărie care ne-au lăsat fără putere. Îi învinovăţim pe părinţi pentru nenorocirile care ni s-au întâmplat. Reluăm mereu şi mereu aceleaşi gânduri. Totuşi acest mod de a ne reaminti lucrurile rareori face ca acestea să se îndrepte. Dacă nu putem vedea sursa problemei, nemulţumirile nu pot decât să ne perpetueze nefericirea continuă.

În acest capitol, vom afla despre cele patru teme inconştiente care întrerup continuitatea progresului vieţii, patru moduri în care pot fi blocate relaţiile, succesul şi sănătatea noastră. Înainte de a merge mai departe, să vedem cum am ajuns până aici.

CURGEREA VIEŢII

Calea a fost simplă. Am venit aici prin părinţii noştri. În calitate de copii ai părinţilor noştri, suntem conectaţi la ceva vast care se întinde înapoi în timp, chiar până la începutul umanităţii înseşi. Prin părinţii noştri ne conectăm la curentul vieţii înseşi, deşi nu noi suntem sursa acelui curent. Ne-a fost dată doar scânteia – transmisă biologic, odată cu istoria noastră familială. Se poate să şi simţim cum trăieşte ea înăuntrul nostru.

Această scânteie este forţa noastră vitală. Probabil că o poţi simţi pulsând înăuntrul tău chiar acum, în timp ce citeşti aceste rânduri. Dacă te-ai aflat vreodată în preajma cuiva care a murit, ai putut simţi cum scade această forţă. Poţi simţi chiar momentul exact al separării atunci când această forţă părăseşte corpul. La fel, dacă ai asistat vreodată la o naştere, ai putut simţi cum forţa vitală umple camera.

Această forţă vitală nu se opreşte în momentul în care te naşti. Ea continuă să curgă din părinţii tăi în tine, chiar dacă te simţi deconectat de ei. Am observat în practica

mea clinică, dar şi în viaţa mea personală, că atunci când conexiunea cu părinţii noştri curge liber, ne simţim noi înşine mai deschişi să primim ceea ce ne aduce viaţa. Când legătura noastră cu părinţii este deficitară sub orice aspect, simţim că forţa vitală de care dispunem este limitată. Ne putem simţi blocaţi şi încordaţi sau ne simţim în afara curgerii vieţii, ca şi cum am înota în susul râului, contra curentului. Într-un final ajungem să suferim şi nu ştim de ce. Dar avem în noi resursele ca să ne vindecăm. Să începem cu evaluarea legăturii cu părinţii noştri chiar în acest moment, indiferent dacă ei sunt încă viaţă sau nu.

———————————————————

Sesizarea fluxului

Acordă-ţi un minut şi simte conexiunea sau lipsa de conexiune pe care o ai cu părinţii tăi. Indiferent care este povestea ta despre ei, simte relaţia pe care o ai cu ei şi felul în care aceasta îţi afectează corpul în plan fizic.

Vizualizează-i pe părinţii tăi biologici stând în picioare în faţa ta. Dacă nu i-ai întâlnit niciodată sau dacă nu îi poţi vizualiza, simte-le pur şi simplu prezenţa. Păstrează imaginea în minte şi pune-ţi următoarele întrebări:

- Îi primesc cu bucurie sau îi resping?
- Simt că ei mă primesc cu bucurie?
- Îl simt diferit pe unul faţă de celălalt?
- Corpul meu este relaxat sau încordat în timp ce îi vizualizez pe ei?
- Dacă de la ei ar curge către mine o forţă dătătoare de viaţă, cât din ea ar ajunge la mine: cinci la sută? Douăzeci şi cinci la sută? Cincizeci la sută? Şaptezeci şi cinci la sută? Sau în întregime, sută la sută?

———————————————————

Forţa vitală curge liber către noi din părinţii noştri. Noi nu trebuie să facem nimic. Singura noastră sarcină este doar să o primim.

Imaginează-ţi forţa vitală ca şi cum ar fi cablul principal de alimentare cu curent electric din locuinţa ta. Toate celelalte cabluri care se desprind către fiecare dintre camere depind de cablul principal pentru a fi alimentate cu curent electric. Nu contează cât de bine ne cablăm casa, dacă conexiunea la cablul principal este compromisă, alimentarea va fi afectată.

Acum să vedem cum poate fi afectat acest „cablu principal” de cele patru teme inconştiente.

PATRU TEME INCONŞTIENTE CARE ÎNTRERUP FLUXUL VIEŢII

Aceste teme ne sunt comune tuturor, dar efectele lor sunt inconştiente în fiecare dintre noi:

1. Am fuzionat cu un părinte.
2. Am respins un părinte.
3. Am suferit o ruptură a legăturii primare cu mama.
4. Ne-am identificat cu un alt membru al sistemului nostru familial, altul decât părinţii.

Oricare dintre aceste teme ne poate afecta capacitatea de a prospera şi de a ne atinge scopurile pe care ni le propunem. Ne pot limita vitalitatea, sănătatea şi succesul în viaţă. Ele apar în comportamentul şi în relaţiile noastre. Apar în cuvintele noastre.

Cele patru teme sunt „relaţionale” prin faptul că descriu aspecte ale modului în care relaţionăm cu părinţii noştri şi cu alte persoane din sistemul nostru familial. Dacă înţelegem aceste teme şi ştim cum să le căutăm, le putem identifica pe cele care operează în noi şi ne împiedică să ne bucurăm din plin de experienţele noastre de viaţă.

Deconectarea de mama sau de tatăl nostru stă la baza a trei dintre cele patru teme inconştiente şi este primul loc în care trebuie să căutăm când dăm de necaz.

Există şi alte întreruperi ale forţei vitale care ne pot împiedica să trăim împliniţi, dar aceste întreruperi nu sunt întotdeauna inconştiente şi nu implică în mod necesar un părinte sau un alt membru al sistemului nostru familial. O astfel de întrerupere apare atunci când trăim o traumă personală. Chiar dacă suntem conştienţi de efectele traumei asupra noastră, putem fi incapabili să îi găsim rezolvarea.

Un alt tip de întrerupere apare atunci când ne simţim vinovaţi pentru ceva ce am făcut sau pentru o nelegiuire pe care am comis-o. Poate că am luat o decizie care a rănit pe cineva sau am părăsit o relaţie într-un mod brutal, ori am luat ceva care nu ne aparţinea, sau, în mod intenţionat sau accidental, am luat viaţa cuiva. Vinovăţia ne poate îngheţa forţa vitală într-o infinitate de moduri. Iar atunci când nu este recunoscută sau rezolvată, ea se poate extinde la copiii noştri şi chiar la copiii acestora. Veţi citi mai multe despre aceasta în capitolele care urmează. Mai întâi, să aruncăm o privire asupra celor patru tipuri de ruptură care au o legătură directă cu părinţii noştri sau cu un alt membru al sistemului familial.

1. AI FUZIONAT CU SENTIMENTELE, COMPORTAMENTELE SAU EXPERIENŢELE UNUIA DINTRE PĂRINŢI?

Încearcă să-ţi aminteşti. A suferit vreunul dintre părinţi emoţional, fizic sau psihologic? Te-a durut să îi vezi cum suferă? Ai vrut să le iei tu durerea? Ai încercat? Te-ai aliat vreodată cu sentimentele unuia dintre părinţi împotriva celuilalt? Ţi-a fost frică să îţi arăţi sentimentele faţă de

unul dintre părinţi de teamă să nu-l răneşti pe celălalt? În viaţa ta din prezent suferi la fel cum au suferit părinţii tăi? Recunoşti durerea părinţilor tăi în tine însuţi?

Mulţi dintre noi luăm asupra noastră în mod inconştient durerea părinţilor noştri. Când suntem copii ne dezvoltăm gradual sentimentul de sine. Dar nu învăţăm şi cum să ne separăm şi să fim conectaţi în acelaşi timp cu părinţii noştri. În inocenţa noastră, poate că ne-am închipuit că le putem alina nefericirea reparând-o sau împărtăşind-o cu ei. Dacă o trăim şi noi, ei nu mai trebuie să ducă singuri povara. Dar acesta este un mod fantasmatic de a gândi şi duce doar la şi mai multă nefericire. Găsim peste tot în jurul nostru tipare comune de nefericire. Mamă tristă, fiică tristă... tată nerespectat, fiu nerespectat... dificultăţile relaţionale ale părinţilor oglindite de copii. Combinaţiile sunt fără sfârşit.

Când fuzionăm cu un părinte, în mod inconştient împărtăşim un aspect, adesea un aspect negativ, al experienţei de viaţă a acelui părinte. Repetăm sau retrăim anumite situaţii sau circumstanţe fără să întrevedem acea legătură care să ne elibereze.

POVESTEA LUI GAVIN

Povestea care urmează ilustrează felul în care această dinamică adeseori ascunsă poate să întreţină o suferinţă pe care ne simţim incapabili să o rezolvăm.

Când Gavin avea treizeci şi patru de ani a luat o serie de decizii financiare nesăbuite care i-au costat pe el şi familia lui toţi banii pe care îi economisiseră. Recent fusese dat afară din slujba pe care o avea ca manager de proiect pentru că nu reuşea să respecte termenele de predare. Cu o soţie şi doi copii mici acasă, Gavin era disperat. Zbătându-se să-şi plătească facturile şi având şi

căsnicia pusă acum în dificultate, Gavin aluneca pe spirala unei depresii profunde.

Când era copil, tatăl lui, care avea şi el tot în jur de treizeci şi cinci de ani pe atunci, a pierdut toate economiile familiei la cursele de cai, crezând că obţinuse nişte informaţii confidenţiale despre un anumit cal. Atunci mama lui Gavin a luat copiii şi s-a mutat înapoi acasă la părinţii ei. De atunci, Gavin şi-a mai văzut rareori tatăl, mama lui vorbind despre el ca despre un om egoist, un dependent de pariuri şi un ratat.

Acum, la treizeci şi patru de ani, cu toate că nu făcuse nicio legătură în mod conştient, Gavin repeta experienţa de „ratat” a tatălui lui. Pierduse şi el economiile familiei şi acum se confrunta cu pericolul de a-şi pierde soţia şi copiii. Abia în şedinţa pe care am avut-o împreună Gavin a realizat că de fapt retrăia trecutul.

Gavin nu putea înţelege cum de vieţile lor oglindeau un tipar atât de asemănător, de vreme ce el fusese ţinut atât de departe de tatăl lui. Neavând o legătură conştientă cu tatăl lui, Gavin îşi modelase una inconştientă – fără să îşi dea seama, el repeta eşecurile tatălui lui. Înţelegând acest lucru, Gavin şi-a propus să restabilească relaţia ruptă dintre ei.

Trecuseră aproape zece ani de când vorbiseră ultima dată. Conştient de propria sa rezistenţă şi de faptul că îl cunoştea pe tatăl lui mai mult din povestirile mamei, Gavin a făcut primul pas cu precauţie, dar cu o minte deschisă. Într-o scrisoare redactată de mână, i-a spus tatălui lui că este bunicul a două fetiţe şi că îi părea rău că nu păstraseră legătura. Gavin a aşteptat şase săptămâni, dar nu a primit niciun răspuns. Se temea că tatăl lui murise sau, chiar mai rău, îşi imagina că tatăl lui îl renegase cu totul.

Acordând încredere unui instinct pe care îl simţea în spatele temerii sale, Gavin a pus mâna pe telefon şi a format numărul tatălui lui. S-a bucurat că a făcut-o; a aflat cu surprindere că tatăl lui nu primise scrisoarea. În timp ce vorbeau, amândoi bărbaţii se încurcau stânjeniţi în cuvinte şi emoţii în timp ce încercau să realizeze o conexiune unul cu altul. După câteva convorbiri crispate la telefon, au început să iasă la suprafaţă sentimente autentice. Gavin a reuşit să îi spună tatălui lui că îi lipsise profund. Tatăl lui l-a ascultat, înecându-se la rândul său în lacrimi. I-a povestit lui Gavin cât de incredibil de dureros fusese pentru el să îşi piardă familia şi cum nu trecuse nicio zi fără să se simtă ros de durere şi de tristeţe. Tatăl i-a propus să se întâlnească faţă în faţă. Gavin a fost de acord. După câteva săptămâni, depresia care îl cuprinsese pe Gavin a început să se amelioreze. Avându-l pe tatăl lui din nou în viaţa sa, Gavin a început să stabilizeze lucrurile acasă, recâştigând încrederea soţiei lui pe care o pierduse şi întărindu-şi legăturile cu copiii. Era ca şi cum găsise o cheie despre care nu ştiuse niciodată că îi lipsise. Gavin a reuşit să descuie cufărul în care fuseseră încuiate cele mai importante valori ale vieţii lui – legătura sa cu familia.

Ultimul lucru pe care l-ar vrea părinţii noştri este să îşi vadă copiii suferind în locul lor. Este o aroganţă şi o grandomanie să credem că noi, copiii, suntem mai bine dotaţi decât părinţii noştri pentru a gestiona suferinţele lor. Este şi în dezacord cu mersul vieţii. Părinţii noştri au existat înaintea noastră. Ei au avut grijă ca noi să supravieţuim. Nu noi, copiii, ne-am îngrijit de ei când eram mici.

Când un copil preia povara unui părinte – fie conştient, fie inconştient – el nu va cunoaşte experienţa de a i se oferi ceva şi poate avea dificultăţi să primească în relaţiile lui de mai târziu. Un copil care are grijă de un

părinte de multe ori îşi construieşte un tipar de suprasolicitare pentru întreaga sa viaţă şi îşi creează o schemă care îl va face să se simtă tot timpul copleşit. Încercând să împărtăşim sau să ducem povara părintelui nostru, continuăm suferinţa familiei şi blocăm curgerea forţei vitale disponibile pentru noi şi pentru generaţiile care urmează.

Chiar şi atunci când avem grijă de părinţii noştri bolnavi sau bătrâni, asigurându-le ceea ce ei nu pot să facă singuri, este important să păstrăm şi să respectăm integritatea relaţiei părinte–copil şi să nu lezăm demnitatea părinţilor noştri.

2. L-AI JUDECAT, ÎNVINOVĂŢIT, RESPINS SAU TE-AI DEZIS DE VREUNUL DINTRE PĂRINŢI?

Dacă vrem cu adevărat să primim viaţa cu braţele deschise şi să simţim bucuria de a trăi, dacă vrem cu adevărat relaţii profunde şi satisfăcătoare şi să vibrăm de sănătate şi rezilienţă, dacă vrem cu adevărat să trăim la nivelul întregului nostru potenţial, fără sentimentul de a fi sfâşiaţi pe dinăuntru, trebuie mai întâi să ne reparăm relaţiile rupte cu părinţii noştri. În afară de faptul că ne-au dat viaţă şi sunt o parte inexorabilă din noi înşine, părinţii noştri sunt calea de acces către puterile noastre ascunse şi forţele noastre creative, dar totodată şi către provocările care la rândul lor fac parte din moştenirea noastră ancestrală. Fie că sunt morţi sau vii, fie că ne-am îndepărtat de ei sau avem cu ei relaţii amiabile, părinţii noştri – şi traumele pe care ei le-au trăit sau moştenit – deţin cheia vindecării noastre.

Chiar dacă simţi că mai degrabă ai înghiţi un pumn de pioneze decât să-ţi deschizi sufletul către părinţii tăi, acest

pas nu poate fi evitat, indiferent cât de mult timp ţi-ar lua. (Mie mi-au trebuit treizeci şi şase de prânzuri luate săptămânal cu tatăl meu, sergent de marină militară, înainte ca el să îmi spună în sfârşit că nu a crezut niciodată că eu îl iubeam.) Relaţiile rupte derivă adesea din evenimente dureroase din istoria noastră familială şi se pot repeta generaţii la rând, până când ne adunăm curajul să renunţăm la judecăţile noastre, să ne deschidem inimile încleştate şi să ne privim părinţii şi pe alţi membri ai familiei noastre prin prisma compasiunii. Doar aşa putem lecui durerea care ne împiedică să ne bucurăm deplin de viaţă.

Chiar dacă la început putem să facem această mişcare doar la nivel intern, este important să găsim un loc înăuntrul nostru în care să ne putem înduioşa când ne gândim la părinţii noştri fără să ne crispăm.

Această metodă poate fi contrară faţă de ceea ce am fost învăţaţi. O mare parte a terapiei prin cuvânt convenţionale se concentrează pe blamarea părinţilor drept cauză originară a suferinţei noastre. Aşa cum şobolanii se învârt la nesfârşit în acelaşi labirint, mulţi oameni îşi pierd decenii din viaţă rumegând aceleaşi vechi poveşti despre cum au greşit părinţii lor faţă de ei şi cum le-au nenorocit lor vieţile. Chiar dacă putem fi prinşi în cursa acestor poveşti vechi, atunci când descoperim poveştile şi mai adânc ascunse în spatele lor, ele au puterea de a ne elibera. Sursa acestei libertăţi este înăuntrul nostru, aşteaptă doar să fie descoperită.

Întreabă-te: Îl respingi, îl învinovăţeşti sau îl judeci pe unul dintre părinţi pentru ceva ce simţi că el sau ea ţi-a făcut? Îl dispreţuieşti pe unul dintre părinţi (sau pe ambii)? Te-ai îndepărtat de vreunul dintre ei?

Să zicem că o învinovăţeşti sau o respingi pe mama ta. Să zicem că o consideri vinovată pentru că nu ţi-a dat

destul din ceea ce simţi că ar fi trebuit să primeşti. Presupunând că acest lucru este adevărat din punctul tău de vedere, te-ai întrebat şi ce i s-a întâmplat ei? Ce eveniment a avut puterea să întrerupă fluxul iubirii în relaţia voastră? S-a întâmplat ceva ce v-a separat sau ceva care a separat-o pe ea de părinţii ei?

Poate că mama ta a avut o rană provocată de mama ei şi nu a putut să îţi dea ceea ce ea nu a primit. Capacitatea ei de a fi părinte a fost limitată de ceea ce ea nu a primit de la părinţii ei.

Dacă o respingi pe mama ta, este posibil ca între tine şi ea să fi intervenit un eveniment traumatic. Poate că mama ta a pierdut un copil înainte să te naşti tu sau a dat un copil spre adopţie sau şi-a pierdut prima iubire într-un accident de maşină când era tânără, chiar pe bărbatul cu care dorea să se căsătorească. Poate că tatăl ei a murit când era mică sau fratele ei iubit a fost omorât când cobora din autobuzul care-l ducea la şcoală. Undele şocului unui asemenea eveniment te-ar putea afecta pe tine, dar evenimentul real nu ar avea nimic de-a face în mod direct cu tine. În schimb, trauma ar putea bloca capacitatea de a fi prezentată şi de a oferi atenţie a mamei tale, oricât de mare ar fi iubirea ei pentru tine.

În copilărie, o poţi percepe pe mama ca fiind indisponibilă, absorbită de sine sau închisă în ea însăşi. Ai putea atunci să o respingi, pentru că tu iei personal fluxul ei sărac de iubire, ca şi cum ea ar fi decis să nu ţi-l ofere. Adevărul mai profund ar putea fi acela că mama ta nu avea acces la iubirea pe care ai tânjit să ţi-o ofere. Orice copil născut în circumstanţe asemănătoare ar primi probabil un tip similar de îngrijire maternă.

Ai putea să o consideri vinovată pe mama ta, dacă te-ai îndepărtat de ea, pentru că nu a răspuns la toată iubirea pe care tu i-ai oferit-o când erai copil. Poate că era

deprimată şi plângea mult şi poate că tu ai încercat să o faci fericită cu iubirea ta. Poate că ai avut grijă de ea şi ai încercat să îi alini durerea. Poate că într-o zi ţi-ai dat seama că toate strădaniile tale au eşuat, că iubirea ta nu o putea face pe mama să se simtă mai bine. Şi astfel te-ai distanţat de ea şi ai învinovăţit-o pe ea că nu ţi-a dat ce aveai tu nevoie, când de fapt te simţeai nevăzut, în ciuda întregii iubiri pe care i-o ofereai sau cu inima frântă pentru că nu îţi putea întoarce iubirea în acelaşi mod. Poate că îndepărtarea de ea a fost singura opţiune pe care tu ai ştiut-o. Îndepărtarea te poate face să te simţi liber la început, dar este libertatea falsă pe care ţi-o dă o apărare infantilă. Într-un final, îţi va limita experienţa de viaţă.

Poate că îi reproşezi unuia dintre părinţii tăi sau poate că îl judeci pentru că s-a războit cu celălalt, iar tu te-ai simţit forţat să îi iei partea. Adesea, copilul va fi loial în mod deschis unuia dintre părinţi, dar în secret va fi credincios celuilalt. Copilul şi-ar putea crea o legătură ascunsă cu părintele respins sau denigrat prin adoptarea sau imitarea aspectelor acelui părinte considerate ca fiind negative.

Să ne gândim încă o dată la acest lucru. Este posibil ca emoţiile, trăsăturile şi comportamentele pe care le respingem la părinţii noştri să continue să trăiască prin noi. Este modul nostru inconştient de a-i iubi, un mod de a-i aduce înapoi în vieţile noastre. Am văzut ce rol a jucat în mod inconştient acel tipar din viaţa lui Gavin.

Când îi respingem pe părinţii noştri nu putem vedea cât de mult ne asemănăm cu ei. Nu recunoaştem comportamentele lor la noi înşine şi de multe ori le proiectăm asupra oamenilor din jurul nostru. Sau, invers, putem atrage prieteni, parteneri intimi sau parteneri de afaceri care prezintă chiar acele comportamente pe care noi le respingem, punându-ne la dispoziţie o infinitate de

oportunităţi pentru a recunoaşte şi a vindeca acea dinamică specifică.

La nivel fizic, respingerea părinţilor poate fi simţită ca o durere, o tensiune sau o amorţeală în corp. Vom simţi în trupurile noastre un anumit grad de nelinişte până când părintele respins va putea fi resimţit înăuntrul nostru într-un mod iubitor.

Nici măcar nu avem nevoie să cunoaştem istoria exactă a familiei pentru a înţelege ce anume a declanşat sentimentul de respingere. Este clar că s-a întâmplat ceva care v-a împiedicat pe amândoi să fiţi apropiaţi. Poate că mama mamei a murit când ea era mică sau poate mama a pierdut un frate sau a fost părăsită de marea iubire a vieţii ei. Poate că ea nu-şi va dezvălui povestea şi poate că nu o vei afla niciodată. Chiar şi aşa, vindecarea relaţiei tale cu ea te va ajuta să te simţi mai întreg pe dinăuntru. E clar că ceva s-a întâmplat. E tot ce ai nevoie să ştii. Şi acest ceva te-a făcut să-ţi închizi inima sau a făcut să-şi închidă ea inima, sau poate şi una, şi alta. Treaba ta este să te reconectezi cu iubirea pe care în mod natural ai simţit-o pentru ea când erai mic. În acest mod, vei putea renunţa la povara pe care probabil că o duci în tine şi care de fapt îi aparţine ei.

Vindecarea relaţiei cu părinţii noştri începe de obicei cu o imagine internă. Uneori, înainte să putem păşi în lumea din afară, trebuie mai întâi să facem un pas în lumea noastră interioară. Ceea ce urmează este descrierea unei modalităţi de a porni acest proces. Cu toate că exerciţiul se concentrează pe relaţia noastră cu mama, acelaşi exerciţiu poate fi făcut şi vizualizându-l pe tata.

———————————————————

Vizualizarea mamei şi a istoriei ei

Imaginează-ţi că mama ta stă în picioare în faţa ta, la câţiva paşi distanţă. Întoarce-ţi privirea în tine. Ce senzaţii ai în corp? Acum imaginează-ţi că ea face trei paşi mari şi se opreşte foarte aproape de tine, la câţiva centimetri de corpul tău. Ce se întâmplă fizic înăuntrul tău? Corpul tău se deschide, se încordează sau vrea să se îndepărteze? Dacă răspunsul tău este că trupul ţi se încordează sau vrea să se îndepărteze, este important să înţelegi că munca de a te deschide este acum responsabilitatea ta, şi nu a mamei tale.

Acum vom lărgi perspectiva: imaginează-ţi-o pe mama ta stând din nou în picioare la câţiva paşi de tine. De data aceasta vizualizeaz-o înconjurată de toate evenimentele traumatice prin care a trecut. Chiar dacă nu ştii cu exactitate ce i s-a întâmplat, ai măcar o idee despre istoria ei familială şi despre cât trebuie să fi suferit ea la viaţa ei. Aşteaptă puţin ca să poţi intra cu adevărat în contact cu ceea ce trebuie să fi simţit ea.

- Închide ochii.
- Reaminteşte-ţi toate poveştile din istoria familială a mamei tale şi lasă toate tragediile pe care le ştii să îţi vină în minte.
- Vizualizeaz-o pe mama ta când era tânără, copil mic sau chiar bebeluş încordându-se în faţa valurilor de pierderi, încercând să se protejeze de atacurile de durere.
- Ce simte corpul tău pe măsură ce percepi ceea ce trebuie să fi simţit ea? Ce senzaţii ai şi unde apar ele în corpul tău?
- Poţi simţi sau îţi poţi imagina cum trebuie să fi fost pentru ea?
- Te mişcă emoţional acest lucru? Poţi simţi o compasiune pentru ea?

- Spune-i în sufletul tău: „Mamă, înţeleg”. Chiar dacă nu înţelegi pe de-a-ntregul, repetă cuvintele „Mamă, înţeleg”. Gândeşte şi spune în continuare următoarele cuvinte: „Mamă, voi încerca să primesc iubirea ta *aşa cum este ea, fără să o judec şi fără să mă aştept să fie altfel*”.
- Ce simţi când spui aceste cuvinte?
- Ce se întâmplă în corpul tău când îi adresezi aceste cuvinte?
- Este vreun loc din corpul tău care se destinde, care simţi cum se deschide sau cum se înmoaie?

———————————————————

O relaţie apropiată cu părinţii noştri nu doar că măreşte gradul de confort şi susţinere pe care îl simţim în viaţa noastră, dar s-a demonstrat că se corelează şi cu un bun nivel de sănătate. Rezultatele unui studiu longitudinal realizat pe o perioadă de treizeci şi cinci de ani la Universitatea Harvard au dovedit incontestabil modul în care calitatea relaţiilor noastre cu părinţii ne poate afecta sănătatea pe parcursul vieţii.

Mai exact, participanţilor li s-a cerut să îşi descrie relaţiile cu fiecare dintre părinţi folosind următoarea scală: „foarte apropiată”, „caldă şi prietenoasă”, „tolerantă” sau „tensionată şi rece”. Nouăzeci şi unu la sută dintre participanţii care au afirmat că relaţia lor cu mama era tolerantă sau tensionată au fost diagnosticaţi cu o problemă gravă de sănătate (cum ar fi cancer, boală arterială coronariană, hipertensiune etc.) la vârsta mijlocie, în comparaţie cu patruzeci şi cinci la sută – mai puţin de jumătate – dintre participanţii care au raportat că relaţia lor cu mama era caldă sau apropiată. Cifre similare au fost raportate şi în privinţa participanţilor care şi-au descris relaţia cu tatăl. Optzeci şi doi la sută dintre participanţii care au raportat relaţii tolerante sau

tensionate cu taţii lor au avut probleme grave de sănătate la vârsta mijlocie, spre deosebire de cincizeci la sută dintre cei care aveau relaţii calde sau apropiate cu taţii lor. În cazul participanţilor care au avut relaţii tensionate cu ambii părinţi, rezultatele au fost uimitoare: sută la sută dintre ei au avut probleme grave de sănătate, faţă de patruzeci şi şapte la sută dintre cei care şi-au descris relaţiile cu părinţii ca fiind calde şi apropiate.[98]

Un alt studiu, realizat la Universitatea Johns Hopkins, a urmărit timp de cincizeci de ani 1 100 de studenţi medicinişti bărbaţi şi a constatat că ratele îmbolnăvirii de cancer se corelau strâns cu distanţa pe care fiecare participant o simţea faţă de părinţii săi.[99]

Nu doar că relaţia dificilă cu părinţii noştri ne poate afecta sănătatea psihică, dar relaţia primară, cu mama îndeosebi, poate deveni tiparul după care ne vor fi modelate relaţiile de mai târziu. Povestea care urmează arată felul în care sentimentele nerezolvate faţă de mama pot fi proiectate asupra partenerului de viaţă.

POVESTEA TRICIEI

Relaţiile Triciei erau toate de scurtă durată. Niciuna nu ţinea mai mult de un an sau doi. Acum era pe punctul de a-şi părăsi actualul partener. „Este rece şi insensibil”, se plângea ea. „Nu e niciodată lângă mine când am nevoie de el.” Inconştient, Tricia o descria şi pe mama ei într-un mod

---

[98] Linda G. Russek şi Gary E. Schwartz, „Feelings of Parental Caring Predict Health Status in Midlife: A 35-Year Follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study”, *Journal of Behavioral Medicine* 20(1) (1997): 1-13.

[99] P. Graves, C. Thomas şi L. Mead, „Familial and Psychological Predictors of Cancer”, *Cancer Detection and Prevention* 15(1) (1991): 59-64.

asemănător. „E distantă şi indisponibilă emoţional. Nu mă pot baza pe ea să mă susţină. Nu m-a iubit niciodată aşa cum aveam eu nevoie să fiu iubită.”

De vină pentru eşecul ei în relaţii era respingerea Triciei faţă de mama ei. Lucrurile nerezolvate în relaţia cu mama ei reapăreau inconştient la suprafaţă în relaţiile cu partenerii ei, erodând legătura pe care o aveau şi intimitatea pe care şi-o doreau.

Tricia nu putea să identifice vreun eveniment anume care să explice de ce o respinsese pe mama ei. Totuşi, lucrând împreună, ea a povestit că mama ei o descria adesea pe propria ei mamă – bunica Triciei – ca fiind egoistă şi indisponibilă emoţional. Povestea suna aşa: Când avea doar un an sau doi, bunica fusese trimisă să locuiască la o mătuşă, după moartea mamei ei. De multe ori ea se simţise ca un intrus în noua ei familie şi rămăsese plină de resentimente întreaga ei viaţă. Tricia a înţeles în sfârşit care era sursa lipsei de căldură a mamei sale. A înţeles pentru prima dată că şi ea repeta pur şi simplu tiparul familial al fiicei care nu primeşte ce are nevoie de la mama ei. Acest tipar reverbera în întreaga istorie a cel puţin trei generaţii din familia ei.

Înţelegând mai în profunzime semnificaţia evenimentelor din spatele distanţei mamei sale, Tricia a spus că pentru prima dată simţea compasiune pentru ea. Tricia şi-a reconciliat relaţia cu mama şi imediat a putut simţi efectele reconcilierii în relaţia cu partenerul ei. A constatat că era mai puţin defensivă şi că putea să rămână deschisă şi prezentă – chiar şi în momente dificile în care, altădată, s-ar fi simţit ameninţată, s-ar fi distanţat şi s-ar fi retras în sine. Putea să vadă acum proiecţiile care înainte erau ascunse vederii ei.

Dacă relaţia ta cu părinţii este una tensionată, nu îţi face griji. Îţi ofer instrumente care te pot ajuta să îţi repari

legătura cu ei. Este important să nu te aştepţi ca părinţii tăi să fie altcumva decât aşa cum sunt ei – schimbarea se va petrece în tine. Dinamica relaţiei poate rămâne aceeaşi, dar perspectiva ta asupra ei va fi diferită. Nu e ca şi cum ar trebui să te arunci cu nesăbuinţă în faţa unui tren, ci mai degrabă e vorba despre a alege cea mai bună rută pentru această călătorie.

3. AI SUFERIT O RUPTURĂ LA NIVELUL LEGĂTURII TIMPURII CU MAMA?

Dacă o respingi pe mama ta, este posibil să fi trecut prin experienţa unei întreruperi a procesului de formare a legăturii tale primare cu ea. Nu toţi cei care suferă o ruptură a legăturii primare îşi vor respinge mamele. Cel mai probabil, în cazul în care ai suferit o întrerupere la nivelul creării ataşamentului în această perioadă timpurie a vieţii, vei simţi un anumit nivel de anxietate atunci când vei încerca să te ataşezi de partener în relaţia ta intimă. Această anxietate se poate traduce prin dificultăţi în a menţine o relaţie sau chiar prin absenţa dorinţei de a avea vreo relaţie. S-ar putea traduce, de asemenea, prin decizia de a nu avea copii. Aparent te-ai putea plânge că a creşte un copil implică prea mult timp şi energie. La nivel profund însă te simţi slab echipat pentru a oferi unui copil ceea ce ţie însuţi ţi-a lipsit.

De asemenea, întreruperea legăturii mamă–copil la generaţiile anterioare poate afecta legătura dintre tine şi mama ta. Mama sau bunica ta a suferit o ruptură a legăturii cu propria mamă? Urmele acestei traume primare pot fi resimţite şi la generaţiile de mai târziu. Mai mult chiar, i-ar fi greu mamei tale să îţi dea ceea ce ea însăşi nu a primit de la propria ei mamă.

Dacă te simţi înstrăinat de părinţii tăi sau dacă au murit, s-ar putea să nu afli niciodată răspunsul la aceste întrebări, mai ales dacă erai foarte mic atunci când a avut loc ruptura. Rupturile timpurii în general pot fi greu de identificat, deoarece creierul nu este capabil să acceseze experienţele prin care trecem în primii ani de viaţă. Hipocampusul, acea parte a creierului asociată cu formarea, organizarea şi stocarea amintirilor, nu îşi dezvoltă complet conexiunile cu cortexul prefrontal (partea din creier care ne ajută să ne interpretăm experienţele) decât după vârsta de doi ani. Drept rezultat, trauma unei separări timpurii poate fi stocată mai degrabă sub formă de fragmente de senzaţii fizice, imagini şi emoţii, decât sub forma unor amintiri clare care să poată fi îmbinate într-o poveste. Fără o poveste, emoţiile şi senzaţiile sunt greu de înţeles.

———————————————————

Câteva întrebări de pus când căutăm o legătură ruptă

- S-a întâmplat ceva traumatic cât timp mama ta a fost însărcinată cu tine? A fost ea foarte anxioasă, deprimată sau stresată?
- Părinţii tăi au avut dificultăţi în relaţia lor în timpul sarcinii?
- Ai avut o naştere grea? Ai fost născut prematur?
- A suferit mama ta de depresie postpartum?
- Ai fost separat de mama ta la scurt timp după naştere?
- Ai fost adoptat?
- Ai trăit o traumă sau o separare de mama ta în primii trei ani de viaţă?
- Aţi fost, tu sau mama ta, internaţi vreodată în spital şi forţaţi să staţi separaţi (poate ai stat un timp în incubator sau ţi-au fost scoase amigdalele ori ai suferit vreo altă intervenţie medicală, sau poate

mama ta a trebuit să facă o operaţie ori a avut complicaţii de pe urma vreunei sarcini etc.)?

- A suferit mama ta vreo traumă sau vreo perturbare emoţională în primii tăi trei ani de viaţă?
- Mama ta a pierdut vreun copil sau vreo sarcină înainte să te naşti tu?
- A fost atenţia mamei tale concentrată asupra unei traume suferite de vreunul dintre fraţii tăi (o pierdere de sarcină în ultimul trimestru, naşterea unui făt mort, decesul unui frate, o urgenţă medicală etc.)?

———————————————————

Uneori ruptura care apare la nivelul acestei legături nu este una fizică. Uneori avem mai degrabă experienţa unei rupturi de natură energetică în raport cu mama. Mama ar putea să fie prezentă fizic, dar să fie distantă şi inconsecventă emoţional. Prezenţa şi constanţa pe care mama le stabileşte în primii ani de viaţă ai copilului sunt determinante pentru sănătatea psihologică şi afectivă a copilului. Psihanalistul Heinz Kohut descrie modul în care „strălucirea din ochii mamei” când îşi priveşte bebeluşul este acel vehicul prin care copilul se simte validat şi recunoscut şi poate începe să se dezvolte într-un mod sănătos.

Dacă am trecut prin rupturi timpurii la nivelul legăturii cu mama, s-ar putea să fim nevoiţi să căutăm indicii care apar în istoria de viaţă a mamei noastre şi care să se potrivească celor pe care le găsim în propria noastră istorie. Va trebui să privim în urmă şi să ne întrebăm: i s-a întâmplat mamei ceva traumatic care i-a afectat prezenţa de spirit? Era ea prezentă sau preocupată? A existat o deconectare în modul în care mă atingea, în modul în care mă privea, în tonul vocii ei când îmi vorbea? Am

întâmpinat dificultăţi de conectare într-o relaţie? Mă închid, mă retrag sau resping apropierea?

Suzanne, în vârstă de treizeci de ani, mamă a doi copii, se crispa la gândul unei relaţii apropiate fizic cu mama ei. De când se ştia, nu îi plăcuse niciodată ca aceasta să o îmbrăţişeze. Suzanne povestise de asemenea că ea şi soţul ei nu erau afectuoşi fizic. „Îmbrăţişările îţi iau toată energia”, zicea Suzanne. Când Suzanne avea nouă luni, ea a stat două săptămâni singură la spital din cauza unei penumonii, iar mama ei a rămas acasă ca să aibă grijă de ceilalţi fraţi. Din acel moment, Suzanne a început în mod inconştient să se retragă în sine. Respingând afecţiunea mamei ei, Suzanne pur şi simplu s-a protejat pe ea însăşi ca să nu mai fie rănită şi părăsită din nou. A fost crucial chiar şi doar faptul că a putut să identifice rădăcina repulsiei pe care o simţea faţă de mama ei. După aceea, Suzanne a putut să refacă legătura ruptă dintre ele.

După ce a trecut prin experienţa unei legături întrerupte, copilul poate fi ezitant când vine vremea să-şi restabilească conexiunea cu mama. Modul în care această conexiune este restaurată poate crea un model de ataşare şi separare în relaţiile lui viitoare. Dacă mama şi copilul nu restabilesc complet conexiunea dintre ei, copilul poate rămâne ezitant mai târziu în viaţă, când va încerca să se ataşeze de un partener. Eşecul restabilirii legăturii poate crea „o inexplicabilă lipsă de apropiere [care] aruncă o umbră asupra relaţiilor de zi cu zi”, spune psihologul David Chamberlain. „Intimitatea şi prietenia autentică par a fi de neatins.”[100]

Un nou-născut o percepe pe mama lui ca fiind întreaga sa lume. Separarea de ea este simţită ca o

---

[100] David Chamberlain, *Windows to the Womb: Revealing the Conscious Baby from Conception to Birth* (Berkeley, CA: North Atlantinc Books, 2013), 180.

separare de viaţă. Sentimente de gol şi de detaşare, de pierdere a speranţei şi de disperare, credinţa că e ceva cumplit de greşit cu noi înşine sau cu viaţa în sine – toate acestea pot fi generate de o separare timpurie. Prea imaturi ca să procesăm trauma, avem sentimente, credinţe şi senzaţii corporale care rămân vii în noi, fără o poveste care să le lege în trecut. Aceste experienţe infuzează multe dintre rănile, pierderile, dezamăgirile şi despărţirile cu care ne confruntăm pe măsură ce înaintăm în viaţă.

AMINTIRILE NEGATIVE DIN COPILĂRIE

Mulţi dintre noi nu putem vedea dincolo de imaginile dureroase din copilăria noastră şi suntem incapabili să ne amintim lucrurile pozitive care ni s-au întâmplat când eram copii. Când suntem mici, trecem atât prin momente liniştitoare, cât şi prin momente tulburătoare. Cu toate acestea, amintirile reconfortante – amintirea de a fi fost ţinuţi în braţe de mama în timp ce ne alăpta, ne spăla sau ne legăna ca să ne adoarmă – sunt de multe ori blocate. În schimb se pare că putem reaccesa doar amintirile dureroase legate de faptul că nu am primit ceea ce ne doream, că nu am primit destulă iubire.

Există o logică pentru care lucrurile stau astfel. Când, copii mici fiind, am trăit o ameninţare la siguranţa şi securitatea noastră, corpurile noastre au reacţionat ridicând apărări. Aceste apărări inconştiente devin apoi modul nostru automat de funcţionare, orientându-ne atenţia către ceea ce este greu sau supărător, în loc să înregistreze ceea ce ne linişteşte. E ca şi cum amintirile noastre pozitive rămân de partea cealaltă a unui perete, unde nu putem să ajungem. Deoarece nu suntem capabili să existăm decât de o singură parte a peretelui, credem cu sinceritate că nimic bun nu ni s-a întâmplat vreodată.

Este ca şi cum am fi rescris istoria, păstrând doar acele amintiri care ne susţin structura defensivă primară, acele apărări pe care le avem de atât de mult timp, încât devin ceea ce suntem noi înşine. În spatele baricadei inconştiente pe care ne-am ridicat-o se află dorinţa profundă de a fi iubiţi de părinţii noştri. Şi totuşi mulţi dintre noi nu mai reuşim să accesăm aceste sentimente. Căci dacă ne-am aduce aminte momentele iubitoare şi tandre pe care le-am trăit împreună cu părinţii noştri, ne-am simţi vulnerabili şi am risca să fim răniţi din nou. Astfel, chiar amintirile care ne pot aduce vindecarea sunt cele pe care în mod inconştient le blocăm.

Biologii evoluţionişti susţin această ipoteză. Ei arată că amigdala foloseşte în jur de două treimi din neuronii care o compun pentru a căuta posibile ameninţări. Drept rezultat, evenimentele dureroase şi înspăimântătoare sunt mai uşor stocate în memoria noastră de lungă durată decât evenimentele plăcute. Oamenii de ştiinţă numesc acest mecanism automat „privilegierea (*bias*) negativului” şi este perfect justificat. Însăşi supravieţuirea noastră depinde de capacitatea de a identifica potenţialele atacuri. Aşa cum spune neuropsihologul Rick Hanson, „Mintea este ca un velcro[101] pentru experienţele negative şi ca teflonul[102] pentru cele pozitive.”[103]

---

[101] Încheietoare cu „arici”, compusă din două benzi, una de nailon cu multe cârlige minuscule şi una de pâslă, care prin suprapunere şi apăsare fac detaşarea relativ dificilă. Cuvântul este derivat din *velour* (catifea, fr.) şi *crochet* (croşet, fr.). (*N. t.*)

[102] Material antiaderent şi rezistent la acţiunea multor substanţe chimice, chiar şi la temperaturi ridicate. (*N. t.*)

[103] Michael Bergeisen, interviu cu Rick Hanson, „The Neuroscince of Happiness”, *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, 22 septembrie 2010,

4. TE-AI IDENTIFICAT INCONŞTIENT CU UN MEMBRU AL SISTEMULUI TĂU FAMILIAL, ALTUL DECÂT PĂRINŢII TĂI?

Uneori avem o relaţie puternică şi iubitoare cu părinţii noştri şi cu toate acestea nu suntem în stare să ne explicăm sentimentele grele care ne apasă. Presupunem că problema îşi are originea înăuntrul nostru şi că dacă săpăm destul de adânc în noi înşine îi vom descoperi sursa. Până când nu descoperim evenimentul din istoria noastră familială care le-a declanşat efectiv, putem retrăi tot felul de frici şi sentimente care nu ne aparţin – fragmente inconştiente ale unei traume – şi vom crede că sunt ale noastre.

POVESTEA LUI TODD

Todd avea nouă ani când a început să înjunghie canapeaua cu un stilou. În acel an, l-a atacat pe un băiat din vecini cu un băţ, provocându-i o tăietură pentru care a fost nevoie de patruzeci de cusături. În următorii câţiva ani Todd a primit tratament atât cu medicamente, cât şi psihologic, dar comportamentele agresive au continuat. Abia când tatăl lui Todd, Earl, mi-a zis povestea propriului lui tată, pe care spunea că îl detestase, a ieşit la iveală piesa lipsă din puzzle.

Bunicul lui Todd era un om violent. Nu doar că îşi bătea copiii, dar chiar şi omorâse un om cu cuţitul într-o încăierare într-un bar. Bunicul nu fusese niciodată pus sub acuzare şi rămăsese în libertate să-şi trăiască viaţa după bunul plac. Dar nu şi urmaşii săi; Todd, nepotul lui, devenise destinatarul inocent al unor sentimente violente care nu erau ale lui. El împărtăşea o legătură inconştientă

---

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_neuroscience_of_happiness.

cu bunicul lui, o conexiune care ar fi rămas ascunsă dacă tatăl lui Todd nu ar fi explorat trecutul familiei.

În şedinţa de terapie, Earl mi-a dezvăluit că şi tatăl tatălui său omorâse un om. Iar în generaţia de mai înainte, stră-străbunicul lui murise înjunghiat, la fel ca alţi câţiva membri ai familiei sale, de către un moşier influent din oraşul învecinat şi oamenii tocmiţi de acesta. Tiparul începea acum să capete sens. Earl a început să înţeleagă că tatăl lui fusese doar unul dintre dinţii roţii de violenţă care continua să se învârtă în familia sa.

Cu această viziune mai cuprinzătoare, Earl a reuşit, probabil pentru prima dată în viaţa sa, să simtă compasiune pentru tatăl lui. Mi-a spus că şi-ar fi dorit ca tatăl lui să fie încă în viaţă ca să poată vorbi cu el despre istoria familiei lor. Earl s-a dus acasă şi i-a împărtăşit tot ce aflase lui Todd, care l-a ascultat cu atenţie. Amândoi intuiau că ceva din toate cele povestite şi împărtăşite avea în sfârşit să îşi găsească pacea. Această clarificare s-a dovedit a fi reală. După cinci luni, Earl m-a sunat şi mi-a spus că Todd nu mai lua medicamente şi nu mai era violent.

Dacă te identifici cu cineva din sistemul tău familial, e posibil să nu îţi dai seama de acest lucru. Identificările sunt inconştiente, deci este puţin probabil să faci legătura de unul singur. Jesse şi Gretchen, pe care i-ai întâlnit în paginile de început ale acestei cărţi, erau şi ei purtători ai unor identificări cu membri ai sistemului lor familial. La fel şi Megan.

POVESTEA LUI MEGAN

Megan s-a căsătorit cu Dean la nouăsprezece ani şi a crezut că relaţia lor avea să dureze pentru totdeauna. Într-o zi, când Megan avea douăzeci şi cinci de ani, l-a privit pe Dean cum stătea în cealaltă parte a mesei din bucătărie şi

a simţit o emoţie paralizantă. Sentimentele ei pentru Dean dispăruseră. După câteva săptămâni Megan a depus actele pentru divorţ. Realizând că dispariţia bruscă a iubirii ei pentru Dean era aberantă, a căutat ajutor psihologic.

Suspectam o poveste de familie de care nu îşi dădea seama şi am început să cercetăm. Spre norocul ei, aşa era. Legătura pe care Megan nu o făcea era uşor de văzut. Bunica lui Megan avea doar douăzeci şi cinci de ani când soţul ei, iubirea vieţii ei, a murit înecat la o partidă de pescuit pe mare. O crescuse singură pe mama lui Megan şi nu se mai recăsătorise niciodată. Marea tragedie din familia lor era moartea neaşteptată a soţului bunicii.

Povestea îi era atât de familiară, încât Megan nici nu se gândise vreodată la efectele pe care le avea asupra sa. Când Megan a realizat că retrăia povestea bunicii ei, cu tot cu singurătatea neaşteptată, cu tot cu pierderea şi amorţeala sufletească profundă ale acesteia, a început să clipească şi să-şi frece faţa. I-am dat tot timpul de care avea nevoie pentru a permite înţelegerii să îşi facă efectul. După multe secunde a urmat o serie de respiraţii rapide. Câteva minute mai târziu, răsuflarea a început să i se prelungească. „Trebuie să-i spun lui Dean.” După câteva zile a sunat şi mi-a spus că ceva se schimba înăuntrul ei; sentimentele ei pentru Dean reînviau.

Este important să o spunem din nou: nu toate comportamentele pe care le manifestăm îşi au de fapt originea în noi înşine. Ele pot foarte uşor să aparţină unor membri ai familiei care au trăit înaintea noastră. Putem doar să simţim aceste sentimente în locul lor sau să le împărtăşim. Le numim „sentimente prin identificare”.

Te-ai identificat cu un membru al sistemului tău familial?

- Este posibil să simţi, să te comporţi, să suferi, să ispăşeşti sau să porţi doliul cuiva care a trăit înaintea ta?
- Ai simptome, sentimente sau comportamente care sunt greu de explicat în contextul experienţei tale de viaţă?
- Vinovăţia sau durerea îl împiedică pe unul dintre membrii familiei să iubească pe cineva sau să jelească pierderea unei persoane iubite?
- A făcut cineva ceva care a dus la respingerea sa de către familie?
- A existat o traumă în familie (moartea precoce a unui părinte, copil, frate sau soră sau un abandon, o crimă, o infracţiune sau o sinucidere etc.), un eveniment care să fi fost prea îngrozitor, dureros sau ruşinos ca să se poată vorbi despre el?
- Ai putea oare să fii cumva conectat cu acel eveniment şi să trăieşti o viaţă asemănătoare cu cea a persoanei despre care nu vorbeşte nimeni?
- Este posibil să retrăieşti trauma acestui membru al familiei ca şi cum ar fi a ta?

CUM SUNT PUSE ÎN SCENĂ CELE PATRU TEME

Să ne imaginăm un scenariu ipotetic. Mai întâi are loc o tragedie: fratele mai mare al unui copil de doi ani moare subit, lăsând în urmă părinţii îndoliaţi şi un frate prea mic pentru a înţelege ceva din ce se întâmplă. Este un lucru dureros de imaginat, dar pentru copilul supravieţuitor,

acest eveniment poate activa una sau mai multe dintre cele patru teme. De exemplu:

Copilul l-ar putea respinge pe unul dintre părinţi. În durerea sa, oricare dintre părinţi îşi poate pierde voinţa de a trăi. Poate că tatăl ori mama începe să bea pentru a-şi amorţi durerea sau începe să petreacă mai mult timp plecat de acasă. Poate că a fi împreună cu familia le intensifică durerea pe care nu o pot suporta. Poate că se învinovăţesc pe ei înşişi pentru ceva ce ei cred că a dus la moartea fiului lor. Sau, în secret, se învinovăţesc unul pe altul. Poate că acuzaţii precum „Nu ai găsit doctorul potrivit” sau „Trebuia să îl supraveghezi cu mai multă atenţie” îi fac să se frământe în sufletul lor, dar aceste acuzaţii nu sunt rostite. În orice caz, copilul supravieţuitor simte vârtejul de emoţii ale părinţilor lui. Furiile, autoincriminările, retragerile în sine pot fi resimţite ca şi cum lumea s-a prăbuşit sau a dispărut brusc. Drept răspuns, în încercarea de a se proteja de aceste sentimente copleşitoare, copilul se poate disocia de ele sau îşi poate construi în corp o armură contra lor. La doi ani, nu are cum să înţeleagă amploarea tragediei. Pierderea atenţiei părinţilor lui poate fi tulburătoare pentru el – poate chiar ca o ameninţare la viaţa lui. Mai târziu, le-ar putea reproşa rana sau distanţa pe care a simţit-o, fără să ţină seama de ceea ce s-a întâmplat şi de cât de greu trebuie să le fi fost lor.

Copilul poate avea experienţa unei legături rupte cu mama. Şocul morţii fratelui mai mare probabil că i-ar sfâşia mamei inima. Îndurerată şi disperată, ea ar putea să dispară mai multe săptămâni sau luni în jalea ei, fragmentând legătura tandră, puternică, pe care o are cu copilul ei de doi ani. Un asemenea eveniment ar putea să tulbure legătura pe care copilul a trăit-o până în acel

moment şi ar putea să întrerupă dezvoltarea neuronală crucială care are loc în corpul şi în creierul lui la vârsta de doi ani. La acea vârstă, nu ar putea înţelege enormitatea tragediei care a dus la devierea atenţiei mamei lui. Tot ce ar putea simţi el este că până la un moment dat lumina ei era îndreptată către el şi că deodată s-a stins. Substanţele chimice care au rolul de a-l pune în gardă ar exploda în corpul lui, menţinându-l în stare de alertă. Ar putea deveni atunci neîncrezător faţă de ea, temător faţă de inconsecvenţa ei, îngrijorat că ea ar putea „dispărea” din nou în orice clipă.

Copilul poate fuziona cu durerea mamei sau a tatălui său. După moartea fratelui mai mare, copilul rămas în viaţă ar putea resimţi povara durerii mamei sau a tatălui ca şi cum ar fi a sa. Efectele în cascadă ale suferinţei ar putea rigidiza întreaga familie. Într-o încercare oarbă de a uşura durerea părinţilor săi, ar putea încerca să preia el depresia mamei sau suferinţa tatălui ca şi cum ar avea vreo putere magică de a le lua asupra lui. Ca şi cum ar zice: „Mami, tati, dacă mă încarc şi eu cu durerea voastră sau dacă mă încarc eu cu ea în locul vostru, asta vă va face să vă simţiţi mai bine.” Încercarea lui, desigur, nu ar avea succes. Doar ar extinde suferinţa la generaţia următoare.

Copiii care împărtăşesc durerea părinţilor lor în general fac acest lucru în mod inconştient. Ei funcţionează în virtutea unei pure iluzii că şi-ar putea salva părinţii. Loiali instinctiv, copiii repetă adesea supărările părinţilor lor şi le retrăiesc necazurile. Aceste legături de loialitate, cum le numeşte Hellinger, pot fi apoi transmise la câteva alte generaţii, transformând moştenirea familială într-o moştenire de nefericire.

Copilul se poate identifica cu fratele mort. Când moare un copil mic, o pătură de durere acoperă întreaga familie. Valurile insuportabile de durere blochează exprimarea vitalităţii şi a fericirii. Copilul care rămâne în viaţă ar putea chiar să înceapă să meargă în vârful picioarelor în jurul părinţilor lui îndoliaţi ca să nu îi supere şi mai tare. În tentativa de a evita durerea şi lipsa de sens a morţii, membrii familiei ar putea încerca să nu se gândească la copilul mort şi chiar să refuze să îi rostească numele. Astfel, copilul mort este exclus, creând un teren fertil în care poate prinde rădăcini identificarea.

Hellinger ne arată că unul dintre copiii care se nasc mai târziu în sistem (chiar unul din generaţia următoare) ar putea să exprime ceea ce familia a reprimat. Acest lucru înseamnă că copilul supravieţuitor poate ajunge să se simtă deprimat sau fără chef de viaţă, rupt de propria sa fiinţă, ca şi cum nu ar exista, ceea ce ar fi similar cu modul în care familia l-a perceput pe fratele mort. Copilul rămas în viaţă ar putea să se simtă ca şi cum ar fi ignorat sau nevăzut în familie sau ca şi cum el nu ar fi important sau nu ar conta. Ar putea chiar să înceapă să capete unele trăsături ale fratelui mort, exprimând faţete ale genului, personalităţii, bolii sau traumei acestuia. Identificat inconştient cu el, ar putea simţi cum i se diminuează entuziasmul sau cum forţa vitală îi este tot mai limitată. Ca şi cum, legat de fratele său mort printr-o empatie tăcută, copilul rămas în viaţă şi-ar spune: „Dacă tu n-ai putut trăi, atunci nici eu nu voi trăi împlinit.”

Am lucrat cândva cu o femeie care fusese născută la mai puţin de un an după ce fratele ei mai mare se născuse mort. Copilului mort nu îi fusese dat un nume şi nici un loc în familie. Familia susţinea că are doar doi copii – pe clienta mea şi pe sora ei mai mică. Clienta mea susţinea că nu avea decât o soră. Cu toate acestea suferea de

sentimentul că nu aparţinea acestei familii. „Mă simt ca un intrus în familia asta”, zicea ea. „De parcă nu aş avea un loc în ea.” Cu toate că nu aveam cum să-i demonstrez că e adevărat, se părea că ea trăia experienţa fratelui ei de a fi fost exclus din familie. După ce am lucrat împreună, mi-a spus că sentimentul de a nu aparţine i s-a dizolvat.

Identificări ca acestea ne pot modifica în mod semnificativ cursul vieţii. Fără să bănuim şi fără să ne dăm seama, retrăim aspecte ale traumelor familiei noastre cu consecinţe uimitoare. Aceste experienţe nu sunt neobişnuite. Mulţi dintre noi trăim fără să vrem prin empatie cu membri ai familiei noastre care au suferit traume grele. Când suferinţa ne tulbură, trebuie să ne punem întrebarea: de fapt ale cui sunt sentimentele pe care le simţim?

CELE PATRU INSTRUMENTE ALE HĂRŢII LIMBAJULUI-NUCLEU

Una dintre cele mai mari enigme în rezolvarea traumei este faptul că sursa rămâne de multe ori ascunsă. Fără un context care să dea un sens sentimentelor noastre, adesea nu ştim ce paşi să urmăm. Limbajul-nucleu poate aduce sursa traumei la vedere, astfel încât să ne putem desprinde de retrăirea trecutului.

În paginile care urmează vei începe să îţi construieşti harta limbajului-nucleu. Vei urma un proces pas cu pas care foloseşte limbajul tău, cuvintele pe care tu le rosteşti, pentru a te ajuta să identifici sursa sentimentelor pe care ţi-a fost poate greu să ţi le explici.

Sunt patru paşi de parcurs pentru a-ţi întocmi harta limbajului-nucleu. La fiecare pas, vei primi un nou instrument. Fiecare instrument este conceput astfel încât să extragă informaţii noi. Instrumentele sunt:

1. Nemulţumirea-nucleu
2. Caracterizări-nucleu
3. Sentinţa-nucleu
4. Trauma-nucleu

În următorul capitol vei învăţa să găseşti indiciile din cuvintele nemulţumirii tale nucleu. Vei învăţa să analizezi şi să descifrezi ce îţi aparţine ţie şi ce izvorăşte din istoria familiei tale. Făcând astfel, vei începe să rupi transa traumelor din trecut şi să înveţi să plasezi sentimentele şi simptomele asociate acestora în contextul lor istoric corect.

Partea a II-a
Harta limbajului-nucleu

Capitolul 6
Nemulţumirea-nucleu

„Dacă o stare de fapt interioară nu este conştientizată,
atunci ea se produce ca destin în exterior.”
(Carl Jung, „Aion: Contribuţii la simbolistica Sinelui”[104])

Cuvintele pe care le folosim când vorbim despre grijile şi frământările noastre pot spune mai mult decât ne dăm seama. Totuşi, puţini dintre noi ne gândim să le acordăm atenţie. În acest capitol vei începe să îţi construieşti harta limbajului-nucleu. Vei învăţa să observi seria de indicii pe care o trasează cuvintele tale, şi care te poate conduce la sursa fricilor tale. Pe acest traseu de cuvinte, nemulţumirea-nucleu va fi primul tău punct de oprire. Ar putea fi un cufăr cu comori de o bogăţie nebănuită. Nemulţumirea ta nucleu poate chiar să conţină seminţele rezolvării pe care o cauţi. Trebuie doar să cauţi înăuntru.

Pentru a ne auzi nemulţumirile-nucleu în limbajul de zi cu zi, vom căuta cel mai profund fir de emoţie din ţesătura cuvintelor pe care le rostim. Vom fi atenţi la cuvintele care ne fac să rezonăm emoţional cel mai puternic. Uneori este vorba despre o frică debilitantă care ne ţine captivi. Alteori este aspectul urgent al unui lucru cerut sau solicitat. Alteori este doar o mare durere. Ori de câte ori Bob, un inginer proiectant de structuri de rezistenţă, în vârstă de cincizeci şi doi de ani, se simte anxios şi singur, el se plânge aşa: „De ce întotdeauna toţi mă părăsesc? De ce nu sunt destul de bun pentru ei?”

---

[104] Jung, C.G., *Opere complete 9/2. Aion. Contribuţii la simbolistica Sinelui,* Bucureşti, Trei, 2005, paragraf 126, p. 85. (*N. t.*)

Uneori auzim cuvinte sau fraze care par să aibă o viaţă proprie. În plângerile ei, Joanna susţine că mama ei mereu a spus despre ea că este „dezamăgirea abjectă” a familiei. Nemulţumirea ei principală este că ea şi mama sa nu au fost apropiate şi că distanţa şi cuvintele grele dintre ele au fost sursa marii ei dureri şi a golului interior pe care îl simte.

Dând la o parte straturile de durere transgeneraţională, ea a înţeles că bunica ei – şi nu ea – era cea care se simţea ca o „dezamăgire abjectă” a familiei.

Povestea suna aşa: Bunica avea cincisprezece ani când s-a îndrăgostit de un bărbat însurat din micul sat irlandez în care trăia. A rămas însărcinată, iar bărbatul a refuzat să-şi asume responsabilitatea pentru cele întâmplate. Alungată de acasă, bunica a trăit în ruşine tot restul vieţii ei, făcând curăţenie prin case şi crescându-şi singură unica fiică. Bunica nu s-a căsătorit niciodată şi niciodată nu a scăpat de sentimentul că, având un copil din flori, a abătut ruşinea asupra familiei ei.

Chiar dacă acele cuvinte, „dezamăgire abjectă”, nu fuseseră niciodată rostite de către bunică, ele rezonau în toate cele trei femei. Bunica trăise aceste cuvinte când fusese alungată din familia ei. Fiica sa a trăit aceste cuvinte când a simţit că i-a distrus viaţa mamei ei pentru că era un copil din flori. Două generaţii mai târziu, nepoata împărtăşea aceleaşi emoţii, simţindu-se ca o dezamăgire pentru mama ei.

Când am explorat cuvintele „dezamăgire abjectă” din nemulţumirea-nucleu a nepoatei, acestea i-au adus liniştea şi înţelegerea. Ea a început să înţeleagă că invectivele mamei ei nu îi fuseseră niciodată adresate ei personal, chiar dacă vorbele erau îndreptate către ea. Acum, când le auzea, cuvintele îi trezeau sentimente de

iubire şi compasiune pentru mama şi pentru bunica ei şi pentru viaţa lor grea din Irlanda.

În analiza nemulţumirii-nucleu nu ne vom opri doar la limbajul rostit, ci observăm şi limbajul corpului, somatic sau fizic. De asemenea, acordăm o atenţie specială simptomelor şi comportamentelor care se manifestă în mod idiosincratic sau neobişnuit. În exemplul care urmează, Carson, un pompier de douăzeci şi şase de ani, îşi exprimă sentimentul de frică atât fizic, cât şi verbal.

Carson avea douăzeci şi patru de ani când s-a izbit cu maşina de un parapet lateral şi a fost cât pe-aci să se rostogolească într-o prăpastie. Instantaneu, el a recăpătat controlul asupra vehiculului şi şi-a continuat drumul în siguranţă ajungând la destinaţie, dar i-a dispărut sentimentul de control asupra propriei sale vieţi. Din acea zi, Carson a suferit de atacuri de panică zilnice. Pe lângă senzaţiile de frisoane şi ameţeli, în acele clipe el avea sentimentul clar că, dacă ar muri în acel moment, viaţa lui nu ar fi însemnat nimic. Mai exact, cuvintele nemulţumirii lui nucleu erau acestea: „Dacă mor, nu las nicio moştenire în urma mea. Nimeni n-o să-şi amintească de mine. O să dispar pur şi simplu, ca şi cum n-aş fi existat vreodată. N-o să las în urmă nicio amintire bună”. Ciudăţenia regretelor lui Carson consta în faptul că ele aparţineau unui bărbat de douăzeci şi şase de ani. Viaţa lui Carson abia dacă începuse şi iată-l văicărindu-se deja ca după o viaţă întreagă plină de regrete. Ceva era în mod clar în neregulă.

Când examinăm cuvintele unei nemulţumiri-nucleu, acordăm implicit un credit cuvintelor. Dar nu acordăm întotdeauna acelaşi credit şi contextului. De cele mai multe ori cuvintele ca atare sunt adevărate pentru cineva – dar nu obligatoriu pentru noi. Ca să descoperim cine este

acel cineva, e necesar să aruncăm o privire în spatele cortinei, în istoria noastră familială.

Pentru Carson, acel cineva care lipsea era tatăl lui. După un divorţ furtunos de mama sa, tatălui lui Carson i s-a cerut să renunţe la drepturile sale părinteşti faţă de Carson, care la acea vreme avea patru ani. După un lung război fără succes pentru dreptul de custodie, tatăl a cedat până la urmă. Carson nu avea să-şi mai vadă niciodată tatăl. Pe lângă faptul că mama lui vorbea cu dispreţ despre tatăl lui, Carson a fost şi înfiat de noul soţ al mamei şi a primit numele acestui bărbat nou.

Să ne întoarcem la limbajul-nucleu al nemulţumirii-nucleu a lui Carson: „Nu voi lăsa nicio moştenire în urma mea. Nimeni nu-şi va mai aminti de mine. Voi dispărea complet ca şi cum n-aş fi existat vreodată. Nu voi lăsa în urmă nicio amintire frumoasă.”

Povestea lui Carson capătă acum o altă lumină. Fuzionat cu realitatea tatălui lui de a-şi fi pierdut „moştenirea” vie – pe fiul său –, Carson găsise o modalitate deghizată de a se conecta cu tatăl absent. Împărtăşea sentimentele experienţei dureroase a tatălui lui, temându-se că avea să dispară şi el la fel de brusc şi să fie uitat.

După ce a descoperit sursa nemulţumirii sale nucleu, Carson a decis să afle unde stătea tatăl lui şi să reia legătura cu el. Tatăl lui se mutase într-un alt stat şi avea trei copii cu a doua sa soţie, dar a fost încântat să afle veşti de la Carson. Golul lăsat de pierderea primului său fiu cu douăzeci de ani în urmă rămăsese viu în el, „sfredelind fără încetare” în inima sa, cum avea să-i spună el lui Carson. Ceva palpabil, dar ascuns în profunzime rămăsese şi în Carson. Era iubirea faţă de tatăl lui.

Cum spune un proverb, *istoria este scrisă de învingători*, pusă în condei de cei care au rămas după

luptă, ca să o spună. Indiferent cât de strâmbă sau părtinitoare este însă istoria, mulţi dintre noi arareori ne punem întrebarea cum ar arăta istoria dacă ar fi povestită de cealaltă parte. În cazul lui Carson, mama lui ieşise învingătoare, iar tatăl lui fusese învinsul, din perspectiva faptului că el nu fusese prezent să îşi crească fiul. Amândoi părinţii se luptaseră pentru custodia copilului lor, dar din motive necunoscute tatăl lui pierduse lupta.

Carson şi-a dat seama că toţi anii de lucruri negative pe care mama lui i le spusese despre tatăl lui înfăşuraseră ca într-un văl amintirile lui vechi despre el. În următoarele luni, Carson şi tatăl lui şi-au creat noi amintiri, făcând câteva drumeţii cu cortul şi mergând la pescuit în munţii unde mergeau adesea când Carson era copil. În acest timp, atacurile de panică ale lui Carson au dispărut complet. Tatăl şi fiul au început să făurească împreună o nouă moştenire, care avea consistenţă.

Iată acum primul exerciţiu scris. Pregăteşte-ţi pixul şi hârtia sau caietul şi să începem.

———————————————————

Exerciţiul scris nr. 1
Analiza nemulţumirii-nucleu

1. Concentrează-te pe problema cea mai presantă în viaţa ta prezentă. Poate fi o problemă legată de sănătate, de serviciu, de relaţia ta – orice temă care îţi tulbură senzaţia de siguranţă, pace, securitate sau bunăstare.
2. Care este cel mai profund aspect pe care vrei să îl vindeci? Poate fi o problemă care simţi că te copleşeşte. Poate fi un simptom sau un sentiment pe care l-ai avut întreaga viaţă.
3. Ce vrei să vezi că se schimbă?
4. Nu te cenzura.
5. Scrie ceea ce este important pentru tine.

6. Scrie aşa cum îţi vine. De exemplu, ai putea avea o teamă că ţi se poate întâmpla ceva cumplit în viitor. Nu contează ce îţi apare; continuă să scrii.
7. Dacă nu-ţi vine nimic în minte, răspunde la următoarea întrebare: Dacă sentimentul, simptomul sau afecţiunea pe care o ai nu va dispărea niciodată, ce îţi este teamă că ţi s-ar putea întâmpla?
8. Nu continua să citeşti mai departe până când nu ai scris care este cea mai mare grijă a ta.

———————————————————

Acum reciteşte ce ai scris. În timp ce citeşti, nu te adânci într-atât în lectură încât să fii absorbit de mesaj. Nu te lăsa prins în cuvinte sau sentimente. Scanează la suprafaţă fără să simţi emoţiile. Caută cuvintele sau expresiile care ies în evidenţă prin aspectul lor neobişnuit sau straniu. De exemplu, care sunt cuvintele sau expresiile pe care le foloseşti cel mai frecvent sau, dimpotrivă, pe care nu le-ai spus niciodată înainte de acest exerciţiu? Ce părţi de vorbire par să-ţi sară în ochi? Ce expresii se cer observate?

Acum citeşte din nou. Dar de data aceasta citeşte-ţi ţie cu voce tare. Încearcă să asculţi într-un mod diferit, lipsit de emoţie. Eu numesc acest tip de ascultare „ascultare cu metaurechea” sau „ascultare cu cea de-a treia ureche.” Care cuvinte sau propoziţii au ceva presant în ele? Care cuvinte au o rezonanţă emoţională puternică sau un sentiment dramatic? Care cuvinte îţi dau un sentiment de straniu sau de ieşit din comun? Care cuvinte par să nu se potrivească în întregime în contextul experienţei tale de viaţă?

Vezi dacă poţi să asculţi ce ai scris ca şi cum ai asculta pe altcineva. Poate că acele cuvinte chiar aparţin de fapt altcuiva, iar tu pur şi simplu le-ai dat glas. Poate acele cuvinte aparţin cuiva din familia ta care a fost

traumatizat şi nu le-a putut rosti cu voce tare. Poate că, prin nemulţumirile tale, tu spui povestea acelei persoane, aşa cum Carson exprima angoasa tatălui său.

Ascultă cât de profund poţi până când simţi că te agaţă ceva din ceea ce ai scris. Prin acest tip de ascultare putem să *ascultăm dincolo de poveste,* ca să scoatem la lumină esenţialul. Dacă te pierzi în elementele emoţionale ale poveştii, se poate să nu observi nemulţumirea-nucleu.

Iată cum descrie Bert Hellinger acest tip de ascultare:

> Voi descrie ce se întâmplă când lucrez cu cineva. Persoana cu care lucrez îmi spune ceva despre ea, iar eu ascult doar pe jumătate. Nu vreau să aud exact ceea ce spune sau să ştiu cu exactitate ce spune. De aceea nu ascult atât de atent încât să trebuiască să mă concentrez, ci mai degrabă doar atât cât să pot în acelaşi timp să îmi menţin privirea asupra imaginii de ansamblu. Apoi, deodată, rosteşte un cuvânt care mă alertează... Brusc, din tot ceea ce mi-a povestit apare un cuvânt care îmi vorbeşte. Acest cuvânt are energie. Şi fără a şti exact ce urmează să fac, ştiu că acesta este locul în care pot să fac ceva. Dacă permit acelui cuvânt să mă afecteze pe dinăuntru, îmi dau seama care sunt oamenii de care este nevoie pentru [rezolvare].[105]

SANDY: „O SĂ MOR”

Urmăreşte acum modul în care disecăm nemulţumirea-nucleu a unei femei pe care o voi numi Sandy. Sandy a fost, la fel ca Gretchen, un copil cu o istorie având rădăcini în Holocaust. Fiica unui supravieţuitor al Holocaustului, Sandy căuta ajutor pentru a-şi înţelege teama copleşitoare

---

[105] Bert Hellinger, *No Waves Without the Ocean: Experiences and Thoughts* (Heidelberg, Germany: Carl Auer International, 2006), 197.

de moarte, astfel că am explorat împreună o parte din limbajul ei nucleu.

Ea îşi descria frica afirmând că era o frică „nu de moarte în sine, ci de a şti că am să mor şi că nu pot face nimic să împiedic asta. Este complet în afara controlului meu.”

Sandy voia ajutor şi pentru frica ei debilitantă de spaţii închise care o împiedica să zboare cu avionul şi să folosească liftul. De câte ori se închidea uşa liftului sau avionul se umplea de oameni, ori de câte ori era o „masă de oameni între mine şi ieşire”, se instala o panică profundă. Plângerea ei nucleu spunea totul: „Nu pot să respir. Nu pot să ies. O să mor”.

Sandy avea nouăsprezece ani când au apărut claustrofobia şi senzaţia că nu putea să respire. Tatăl ei avea şi el tot nouăsprezece ani când ambii lui părinţi şi sora mai mică muriseră asfixiaţi în camera de gazare de la Auschwitz. Simptomele lui Sandy s-au înrăutăţit după moartea tatălui ei, cu zece ani în urmă. Deşi mie legătura mi se părea evidentă – pentru că am lucrat cu mulţi descendenţi ai victimelor şi supravieţuitorilor Holocaustului – Sandy nu făcuse niciodată această legătură. Era purtătoarea panicii cumplite a bunicilor şi mătuşii ei. Poate că preluase chiar şi vinovăţia tatălui ei de a fi fost unicul supravieţuitor din familie.

Să ne întoarcem la limbajul-nucleu al lui Sandy: *„Ştiu că o să mor şi nu pot să fac nimic ca să împiedic asta. Este complet în afara controlului meu”.*

E clar că aşa trebuie să se fi simţit bunicii şi mătuşa ei cât timp au trăit în lagărul morţii sau când fuseseră mânaţi către camera de gazare.

Odată intraţi în camera de gazare, cu toţii au putut trăi experienţa unei *„mase de oameni între mine şi ieşire”.* Atunci, cu siguranţă, trebuie să se fi instalat o panică de

nedescris. Limbajul-nucleu al lui Sandy dezvăluia rezultatul tragic: *„Nu pot să respir. Nu pot să ies. O să mor”.* Conexiunea era acum evidentă pentru Sandy. Panica strămoşilor ei găsise expresie înăuntrul ei. Cu toate că ştiuse despre evenimentele tragice din familie, ea nu făcuse până atunci conexiunea cu faptul că ar putea fi purtătoarea unei suferinţe care nu îi aparţinea ei. Acum era clar.

În şedinţa de terapie i-am cerut lui Sandy să îi vizualizeze pe mătuşa şi pe bunicii ei stând în picioare în faţa sa. I-am cerut să vorbească cu ei. Cu îndrumarea mea, Sandy le-a spus: „Am fost înspăimântată la fel ca voi. Şi înţeleg că această spaimă nici măcar nu îmi aparţine. Îmi dau seama că pe voi nu vă ajută cu nimic să o duc eu în mine şi cu siguranţă nu mă ajută nici pe mine. Ştiu că nu asta îmi doriţi voi mie. Şi ştiu că vă apasă să mă vedeţi atât de anxioasă. Ca urmare, o să-ţi las ţie aceste sentimente de anxietate, bunico, şi ţie, bunicule, şi ţie, mătuşă Sarah”. Lacrimile i se strângeau în colţurile ochilor în timp ce şi-i imagina pe cei trei zâmbindu-i şi binecuvântând-o să fie fericită. Sandy şi-a imaginat cum corpul i se umple de iubirea pe care ei i-o transmiteau. În sfârşit capabilă să identifice sursa exactă a claustrofobiei şi fricii ei de moarte, Sandy simţea cum se disipează apăsarea fricilor ei.

LORENA: „O SĂ ÎNNEBUNESC”

Multora dintre noi ne este teamă că ni s-ar putea întâmpla ceva oribil în viitor. Această frică apare adeseori în nemulţumirile noastre nucleu.

Lorena avea nouăsprezece ani şi suferea de anxietate şi atacuri de panică în situaţii sociale. Ea îşi descria sentimentul de a fi „prinsă într-o capacană” şi de a nu fi în

capabilă să „evadeze” nici chiar când era cu prietenii ei. Observase pentru prima dată această anxietate cu trei ani în urmă, cam în aceeaşi perioadă în care începuse să se lupte cu o infecţie urinară care refuza să cedeze. Îşi amintea cum umblase din doctor în doctor; niciunul dintre medicamentele pe care i le prescriseseră nu o ajutaseră să scape de simptome.

Lorena a spus care era pentru ea cel mai cumplit lucru legat de infecţia urinară. Frica ei cea mai mare era că nimic şi nimeni nu o putea ajuta şi că infecţia ar fi putut să nu-i mai treacă niciodată. Până la urmă infecţia urinară i-a trecut, dar anxietatea ei a continuat să crească.

Iată cum s-a desfăşurat conversaţia noastră:

MARK: Şi dacă infecţia urinară nu ţi-ar mai fi trecut niciodată?

LORENA: M-ar fi durut tot timpul. Aş fi fost deprimată. Aş fi mers tot timpul la doctor. Aş fi fost tot mai izolată. N-aş mai fi putut să fiu fericită. N-aş fi putut să am succes în viaţă. Aş fi fost tot timpul stresată. Aş fi fost o ratată.

E vreun cuvânt care îţi atrage atenţia când ascultăm limbajul-nucleu al Lorenei? Ce zici de „izolată” sau „ratată”? Observă cum aceste cuvinte încearcă să ne ducă într-o altă direcţie, dincolo de infecţia urinară. Pentru moment, să lăsăm deoparte orice gânduri personale pe care le-am putea avea despre Lorena şi despre infecţia ei urinară şi să lăsăm energia cuvintelor Lorenei să ne ghideze.

Lorena se apropia de limbajul ei nucleu, dar încă nu ajunsese la el. Pentru a o ajuta să meargă mai în profunzime, i-am cerut să descrie cel mai rău lucru care i s-ar putea întâmpla altcuiva. Când ajungem în impas în încercarea de a articula cea mai cumplită temere pe care o avem, este adesea util să ne distanţăm câţiva paşi şi să

ne imaginăm care este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla altcuiva decât nouă înşine. Iată ce a ieşit la suprafaţă în cazul Lorenei.

> MARK: Care este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla cuiva, unei alte persoane, nu ţie?
> LORENA: Să nu aibă succes. Să nu fie fericit. Să nu fie capabil să facă lucrurile pe care vrea să le facă. Să înnebunească. Să ajungă să trăiască precum un pustnic. Să ajungă la spitalul de nebuni şi într-un final să se sinucidă.

Ce zici de aroma acestor cuvinte? „Să înnebunească”, „să ajungă la spitalul de nebuni”, „să se sinucidă”.

Acum să le punem cap la cap şi să vedem ce rezultă. Avem un „ratat” care este „izolat”, care „înnebuneşte” şi „ajunge la spitalul de nebuni”, unde „într-un final se sinucide”. Te întrebi poate de unde vin toate aceste informaţii. Hai să aflăm.

Decojind straturile care învelesc nemulţumirea sa nucleu, Lorena a descoperit care este cea mai profundă frică a ei şi a început să se învârtă în loc prinsă în sentinţa ei nucleu. Vom afla mai multe despre sentinţa-nucleu în Capitolul 8.

Sentinţa-nucleu a Lorenei: „Voi ajunge o ratată. O să înnebunesc, o să ajung la spitalul de nebuni şi într-un final mă voi sinucide.”

În procesul de construcţie a hărţii limbajului ei nucleu, Lorena a descoperit şi o traumă crucială din istoria familiei ei.

Să deschidem albumul de familie al Lorenei şi să lăsăm cuvintele fricii ei celei mai mari să ne îndrume. Cuvintele celei mai mari frici pot fi transformate într-o întrebare adresată istoriei familiale care ne duce la următoarea oprire de pe harta limbajului-nucleu. Eu numesc acest tip de întrebare *întrebare-punte.*

Întrebarea-punte a Lorenei: „A fost cineva în familia ta care a fost perceput ca un ratat, care a ajuns într-un spital de nebuni şi s-a sinucis?”

Limpede ca lumina ochilor! Bunicul Lorenei, tatăl mamei ei, fusese dispreţuit şi considerat un ratat în familie. Tot timpul intra şi ieşea din spitale de boli mintale. Până la urmă s-a sinucis în spital. În generaţia următoare, mătuşa Lorenei, sora cea mare a mamei ei, fusese şi ea respinsă de familie ca o „nebună ratată”. Şi ea fusese mai mereu internată prin spitale de boli mintale. Familia, ruşinată de comportamentul mătuşii, vorbea rareori despre ea. Fără să recunoască deschis, cu toţii se aşteptau să se sinucidă şi ea la fel ca tatăl ei.

Când cineva din familia noastră are o viaţă nefericită sau o soartă extrem de grea, adesea este mai uşor să îl respingem pe acel membru din familie, decât să simţim durerea pricinuită de faptul că-l iubim. De multe ori furia este o emoţie mai uşor de simţit decât tristeţea. Se pare că aşa se întâmplase şi cu felul în care familia o tratase pe această soră, cu furie. Le era mai uşor să o respingă decât să o iubească.

Aşa cum am aflat în Capitolul 3, de multe ori soarta membrilor familiei care sunt respinşi se repetă. Aşa se întâmplase cu bunicul „ratat”, care fusese respins, iar în următoarea generaţie, cu mătuşa „ratată”, respinsă şi ea. Acum Lorena era pe cale să facă o tripletă de „rataţi” şi să extindă durerea în cea de-a treia generaţie.

Poate fi extrem de greu de făcut doliu după o sinucidere în familie. Membrii familiei sunt adesea supăraţi pe cel care şi-a luat viaţa pentru că a plecat într-un mod atât de tragic. Mai mult, consecinţele sinuciderii – ruşinea, jena, imaginile oribile, treburile nerezolvate, datoriile financiare, incertitudinea religioasă – sunt lăsate familiei să se descurce cu ele.

Soarta Lorenei era neclară, dar încă nu era bătută în cuie. Când a înţeles că fricile pe care le simţea nu îşi aveau originea în ea însăşi, ea a putut să le lase în grija proprietarilor lor de drept. I-am cerut să îi vizualizeze pe bunicul şi pe mătuşa sa stând în picioare în faţa ei. Lorena şi-a exprimat în mod spontan sentimentele de iubire autentică faţă de amândoi. Ea şi-a imaginat că ei îi doreau să fie bine şi că poate să elimine prin expiraţie anxietatea din corpul ei şi să o trimită înapoi la ei. A respirat aşa timp de câteva minute, spunând că îşi simţea corpul mai uşor şi mai liniştit. Le-a cerut amândurora să o binecuvânteze pentru ca ea să poată avea o viaţă fericită, chiar dacă ei nu fuseseră fericiţi. Reuşea să înţeleagă că nu avea niciun rost să fie ea purtătoarea anxietăţii lor şi că făcând acest lucru nu făcea decât să aducă şi mai multă durere în familie. Le-a promis amândurora că nu va mai suferi şi şi-a imaginat o situaţie anxioasă viitoare în care, cu ajutorul expiraţiei, avea să le trimită înapoi şi ultima rămăşiţă de anxietate. După o şedinţă Lorena era eliberată de panica ce o consumase până atunci.

Când sunt întrebat cum se leagă noile cercetări cu privire la neuroplasticitate de experienţa mea clinică, mă gândesc adeseori la Lorena. Capacitatea ei de a trece de la o stare predominant anxioasă la una mai liniştită şi echilibrată este o ilustrare vie a modului elegant în care se pot îmbina istoria familială personală şi conştientizarea din prezent. Dacă facem conexiunile-cheie şi practicăm concentrarea pe imaginile şi experienţele noastre vindecătoare, punem bazele unor noi căi neurale. Vindecarea poate fi apoi surprinzător de eficientă.

BUSOLA LIMBAJULUI-NUCLEU

Uneori, limbajul-nucleu din nemulţumirea noastră nucleu e atât de presant, încât ne forţează să dezgropăm morţii familiei pentru a găsi răspunsuri. Totuşi, de multe ori povestea familială pe care o căutăm nu este imediat accesibilă. Mascate de ruşine, îngropate în durere sau protejate sub formă de secrete de familie, este puţin probabil ca aceste informaţii să fie subiect de discuţii la cină. Uneori ştim povestea traumatică din spatele problemei noastre. Doar că nu întotdeauna facem legătura cu experienţele noastre din prezent.

Limbajul-nucleu din nemulţumirea-nucleu ne poate ghida ca o busolă de la o generaţie la alta de angoase familiale neexplicate. Un eveniment traumatic ne poate aştepta la capătul drumului să ni-l reamintim şi să-l explorăm, astfel încât să se poată aşeza în sfârşit în odihna sa veşnică.

Lista de întrebări care urmează te poate ajuta să dezgropi o parte din limbajul-nucleu din nemulţumirea ta nucleu. Răspunde la fiecare întrebare cât mai detaliat cu putinţă. Păstrează-ţi mintea deschisă. Nu-ţi controla răspunsurile. Răspunsurile la aceste întrebări pot scoate la lumină o conexiune între o problemă din prezent şi o traumă din istoria ta familială.

——————————————————

Exerciţiul scris nr. 2:
Zece întrebări care evidenţiază limbajul-nucleu

1. Ce se întâmpla în viaţa ta când a apărut simptomul sau problema ta pentru prima dată?
2. Ce ţi se întâmpla chiar înainte să apară?
3. Ce vârstă aveai când a apărut pentru prima dată simptomul sau problema?

4. S-a întâmplat ceva traumatic cuiva din familia ta cam pe la aceeaşi vârstă?
5. În ce constă mai exact problema ta?
6. Ce simţi în momentele în care îţi este cel mai rău?
7. Ce se întâmplă chiar înainte să te simţi aşa sau să se manifeste simptomul?
8. Ce te face să te simţi mai bine sau mai rău?
9. Ce te împiedică simptomul sau problema ta să faci? Ce te forţează să faci?
10. Dacă ar fi ca ceea ce simţi sau simptomul pe care îl ai să nu mai dispară niciodată, care ar fi cel mai rău lucru care ţi s-ar putea întâmpla?

———————————————————

Acum citeşte ce ai scris. Iată câteva teme care am observat că se repetă în cadrul familiilor. Recunoşti vreuna din aceste teme în familia ta?

- **Expresii care se repetă.** Apar expresii care par să nu-şi aibă locul în contextul experienţei tale de viaţă? Dacă da, ar putea aparţine aceste expresii altcuiva din familia ta?
- **Vârste care se repetă.** Există vreo conexiune între vârsta pe care o aveai când a apărut prima dată simptomul sau problema ta şi vârsta vreunuia dintre membrii familiei tale la momentul în care au trecut printr-un necaz sau printr-o suferinţă? Dacă, de exemplu, ai avut un părinte care a murit de tânăr, ai putea dezvolta o complicaţie sau un simptom care îţi limitează viaţa în diverse moduri când ajungi la aceeaşi vârstă la care a murit acel părinte. Inconştient, îţi poate fi greu să fii fericit sau să ai o viaţă împlinită după vârsta la care el sau ea a murit. Problema sau simptomul pot apărea chiar şi când copilul tău ajunge la aceeaşi vârstă pe care o aveai tu când părintele tău a murit.

- **Emoţii, comportamente şi simptome care se repetă.** Gândeşte-te la acea perioadă. Ce anume ţi-a declanşat problema sau simptomul? Ce se întâmpla în fundal? Te-a părăsit cineva? Te-ai simţit desconsiderat, respins sau abandonat? S-a întâmplat ceva care te-a făcut să simţi că ai vrea să te dai bătut sau să pleci? Problema sau simptomul tău imită sau recreează o anumită experienţă sau situaţie din prima ta copilărie? Se aseamănă în vreun fel cu un eveniment din istoria familiei tale? Seamănă cu ceva ce i s-a întâmplat mamei, tatălui, bunicii sau bunicului tău?

Răspunsurile la aceste întrebări pot scoate la iveală indicii importante pentru dezgroparea conexiunilor familiale.

NEMULŢUMIRILE ŞI SIMPTOMELE CA INDICI PENTRU REZOLVARE

Ce calitate specială sau ce mesaj esenţial încearcă să exprime nemulţumirile sau simptomele? Când este privită de la distanţă, nemulţumirea (sau simptomul) poate deveni un mod creativ de exprimare care te poate conduce către o finalizare, vindecare, integrare sau poate către o separare de un sentiment pe care l-ai preluat, dar care nu ţi-a aparţinut ţie de la bun început.

Poate că simptomul sau problema ta te forţează să faci un pas pe care nu l-ai făcut, un pas pe care nu-l mai poţi ignora. Poate că ţi se cere să finalizezi o fază a dezvoltării tale care a fost întreruptă când erai copil. Poate că simptomul sau problema ta recreează o stare de neajutorare care intră în funcţiune pentru a te aduce mai aproape de părinţii tăi. Sau dimpotrivă, poate că

simptomul sau problema ta te forţează să creşti şi să devii independent de ei.

Poate că îţi este arătat faptul că trebuie să termini o sarcină sau să urmezi o cale pe care ai abandonat-o. Poate că ai ignorat o parte mai tânără sau fragmentată din tine care se exprimă prin simptome. Poate că ai neglijat o limită personală, care nu mai poate fi trecută cu vederea.

Simptomele şi nemulţumirile noastre pot să ne conducă şi spre repararea unei relaţii rupte sau să ne ajute să vindecăm o traumă personală forţându-ne să ne confruntăm cu sentimente pe care le-am reprimat cu mult timp în urmă. Nu doar că ne oferă înţelegerea unei traume familiale care nu a fost niciodată rezolvată complet, dar ele pot şi să ne clarifice o vinovăţie personală, poate chiar să ne lumineze calea către o reconciliere.

Nemulţumirile, simptomele şi problemele noastre pot funcţiona ca nişte indicatoare care ne arată direcţia către ceva ce este încă nerezolvat. Ele ne pot ajuta să aducem la lumină ceva ce nu putem vedea sau ne pot pune în contact cu ceva sau cineva pe care noi sau familia noastră l-am respins. Când ne oprim asupra lor şi le explorăm, ceea ce este nerezolvat poate ieşi la suprafaţă, dând o nouă dimensiune procesului nostru de vindecare. Putem ieşi din acest proces simţindu-ne mai întregi şi compleţi.

Capitolul 7
Caracterizări-nucleu

„... cuvinte, precum Natură, pe jumătate arată
Şi pe jumătate ascund Sufletul din ele.”
(Alfred, Lord Tennyson, „In Memoriam A.H.H.”)

Sentimentele pe care le avem faţă de părinţii noştri sunt o uşă către noi înşine. Ele sunt o uşă şi către cele patru teme inconştiente pe care le-am prezentat în Capitolul 5, ajutându-ne să le identificăm pe cele care operează în viaţa noastră. În acest capitol, ţi se va cere să îi descrii pe mama şi pe tatăl biologici. În timp ce faci acest lucru, dă-ţi voie să fii cât mai liber în răspunsurile tale. Pe măsură ce rezolvi exerciţiile care urmează, este posibil să descoperi mai multe despre tine însuţi decât despre părinţii tăi. Dacă nu i-ai întâlnit niciodată pe părinţii tăi biologici, treci la capitolul următor.

DESCRIE-O PE MAMA TA

Acordă-ţi un moment pentru a o descrie pe mama ta aşa cum era când tu erai copil. Cum era ea? Ce adjective sau expresii îţi vin instant în minte: Era caldă? Iubitoare? Rece? Distantă? Fericită? Tristă? Te îmbrăţişa deseori sau te îmbrăţişa doar arareori? Ia-ţi caietul şi scrie primele gânduri, primele cuvinte care îţi vin în minte.

———————————————————

Exerciţiul scris nr. 3:
Descrierea mamei tale

Mama era...

Scrie, de asemenea, lucrurile pe care i le reproşezi.
Îi reproşez mamei mele că...

———————————————————

Scrie totul pe hârtie. Nu face exerciţiul acesta în capul tău. Este esenţial să scrii cuvintele aşa cum îţi vin.

DESCRIE-L PE TATĂL TĂU

Acum fă acelaşi lucru cu tatăl tău. Cum l-ai descrie? Era bun? Indulgent? Sever? Critic? Se implica sau nu se implica? Scrie totul pe hârtie. Rezistă impulsului de a te cenzura.

———————————————————

Exerciţiul scris nr. 4:
Descrierea tatălui tău

Tata era...
Scrie şi ceea ce îi reproşezi.
Îi reproşez tatălui meu că...

———————————————————

În timpul acestui proces s-ar putea să vrei să îl descrii chiar şi pe partenerul tău de viaţă, dacă ai unul, sau un prieten apropiat, sau chiar pe şeful tău.

———————————————————

Exerciţiul scris nr. 5:
Descrierea partenerului, a unui prieten apropiat sau a şefului

Partenerul/partenera, prietenul/prietena sau şeful/şefa mea este...
Îi reproşez că...

———————————————————

Acum să aruncăm o privire la ceea ce tocmai ai aflat din ceea ce ai scris. Eu numesc aceste adjective şi expresii spontane, „la prima mână”, *caracterizări-nucleu*. Aceste caracterizări sunt o cale către sentimentele noastre inconştiente. Ele pot dezvălui sentimente faţă de părinţii noştri pe care s-ar putea ca nici să nu ne dăm seama că le simţim.

Scrierea necenzurată a unei liste de adjective şi expresii ne dă posibilitatea de a şunta versiunea adultă raţionalizată, rafinată, a poveştii copilăriei noastre. În timp ce scriem, pot ieşi la suprafaţă atitudinile noastre adevărate dezgolite de filtrele şi cenzorii obişnuiţi. Această listă ne poate pune în contact cu loialităţile şi alianţele inconştiente pe care le împărtăşim cu părinţii noştri. Mai mult, ea poate dezvălui cum i-am respins pe unul sau pe ambii părinţi sau cum am adoptat chiar acele comportamente pe care le judecăm negativ la ei. Aceste caracterizări nu mint, pentru că ele provin de la o imagine internă pe care o avem, o imagine pe care ne-am format-o cu mult timp în urmă, probabil ca să ne protejăm şi să nu mai fim răniţi.

Când eram mici, trupurile noastre funcţionau ca nişte reportofoane, înregistrând informaţiile pe care le primeam şi stocându-le sub formă de stări afective. Adjectivele ne duc înapoi la aceste stări afective şi la imaginile care le însoţesc. Adjectivele sunt importante, pentru că ele pun în lumină imagini vechi care nu ne permit să trecem peste acele momente.

Mulţi dintre noi avem imagini dureroase, imagini despre părinţii noştri care ne dau prea puţin, imagini despre cum nu primim ceea ce avem nevoie. Neanalizate, aceste imagini interne ne pot determina cursul vieţii, alcătuind o schemă după care vom continua să trăim. Aceste imagini sunt, de asemenea, incomplete. Le lipseşte

un adevăr de substanţă. Ce evenimente traumatice pândesc din spatele acestor imagini, care să fi fost atât de puternice încât să devieze fluxul de iubire din familia noastră?

Acum uită-te la cuvintele pe care le-ai scris. Există în ele resentimente pe care încă le simţi faţă de părinţii tăi? Apar acuzaţii în ele? Dacă da, probabil că deja ai înţeles că acele nemulţumiri pe care le ai faţă de părinţii tăi sunt aceleaşi cu reclamaţiile pe care i le adresezi şi partenerului de viaţă sau unui prieten apropiat. Adeseori nemulţumirea noastră faţă de părinţi ajunge să fie proiectată asupra partenerului sau apare în relaţiile noastre de prietenie. Ceea ce a rămas nerezolvat cu părinţii noştri nu dispare în mod automat. Funcţionează ca un tipar care dă formă relaţiilor noastre ulterioare.

Dacă am avut o relaţie dificilă cu părinţii noştri, caracterizările-nucleu vor expune resentimentele pe care încă le resimţim. Resentimentele ne erodează pacea interioară. Aceia dintre noi care simţim că nu am primit destul de la părinţii noştri, în special de la mamele noastre, adesea simţim că nu primim destul de la viaţă.

Când am avut o relaţie apropiată cu părinţii noştri, caracterizările-nucleu dezvăluie căldura şi compasiunea pe care le simţim faţă de ei. Când avem sentimente pozitive faţă de părinţii noştri, avem tendinţa de a avea sentimente pozitive faţă de viaţă şi încrederea că vor continua să ni se întâmple lucruri bune.

Uneori caracterizările-nucleu pun în lumină sentimente amestecate. În cele mai multe cazuri, oamenii au sentimente contradictorii faţă de părinţii lor, dar o anumită temă sau un fir esenţial al limbajului-nucleu iese adesea în evidenţă ca fiind nerezolvat. Şi asta căutăm noi. Unii dintre noi încă resimţim acţiunile părinţilor noştri ca pe nişte atacuri sau respingeri personale.

Iată modul în care aceste două surori, fiecare cu experienţe diferite în copilărie, îşi descriu mama:

PRIMA SORĂ: „Singuratică, tristă, frustrată, severă, violentă; era irascibilă.”

A DOUA SORĂ: „Crudă, răzbunătoare şi abuzivă emoţional.”

Prin cuvintele primei surori, caracterizarea mamei este formulată ca un adevăr factual. În descrierea celei de-a doua surori, durerea ei nu a fost rezolvată şi este încă prezentă sub forma reproşurilor şi judecăţilor faţă de mama ei. Această soră resimte acţiunile mamei ca fiind intenţionat adresate ei înseşi. Ea se simte părăsită, în timp ce prima soră descrie doar nişte fapte. O mamă poate fi violentă şi poate fi furioasă şi putem totuşi să fim împăcaţi cu ea. Este clar că cea de-a doua soră, care îşi vede mama ca fiind crudă în mod intenţionat, nu este împăcată cu mama sa.

Ne putem doar imagina cât de diferit şi-au trăit viaţa cele două surori. Deşi au avut aceeaşi mamă, fiecare soră a păstrat o versiune personală a mamei lor în interiorul său. Cea de-a doua soră a perceput că viaţa este crudă şi abuzivă. Ea s-a simţit deprivată afectiv şi fără sprijin şi a rămas singură cea mai mare parte a vieţii.

Uneori reuşim să simţim iubire faţă de un părinte, dar nu şi faţă de celălalt. Kim, care îl prefera pe tatăl ei mamei, se plângea că mama era „infantilă, ca o fetiţă. Nu m-am putut baza niciodată pe ea pentru nimic.” Dimpotrivă, caracterizările-nucleu despre tatăl ei erau strălucitoare: „Tata era minunat. Făceam totul împreună. Întotdeauna puteam găsi la el mângâiere şi iubire. Ar fi trebuit să se despartă de mult de mama. Niciodată nu a primit iubirea de care avea nevoie de la ea.”

În spatele resentimentului de la suprafaţă al lui Kim faţă de mama ei se întindea un ocean de suferinţă. Să

adăugăm la asta şi sentimentul de trădare prezent în dorinţa ei ca mama să fie părăsită de tatăl ei. Golul interior şi deconectarea lui Kim răzbăteau în limbajul ei nucleu.

Când ne este milă de unul dintre părinţi din cauza celuilalt, ne împotrivim chiar sursei existenţei noastre şi, inconştient, creăm o prăpastie înăuntrul nostru. Uităm că jumătate din noi provine de la mama şi jumătate de la tata. Resentimentul lui Kim nu făcea decât să îi alimenteze autoagresivitatea şi neliniştea interioară. Era o închisoare din care singura ei scăpare era autoconştientizarea.

Mulţi dintre noi rămânem fixaţi pe ceva ce credem că ne-au făcut părinţii noştri, ceva ce ne-a stricat vieţile. Am permis acestor amintiri, fie ele corecte sau distorsionate, să prevaleze asupra lucrurilor bune pe care ni le-au dat genitorii noştri. Părinţii, în încercarea lor de a fi părinţi, fără să vrea le produc durere copiilor lor. Este inevitabil. Problema nu este ce ne-au făcut părinţii noştri; problema este cum noi încă ne agăţăm de acele lucruri. În general, când părinţii noştri ne-au făcut rău, a fost neintenţionat. Cu toţii simţim că sunt lucruri pe care nu le-am primit de la părinţi. Dar a fi împăcaţi cu părinţii noştri înseamnă a fi împăcaţi şi cu ceea ce am primit, şi cu ceea ce nu am primit. Când punem în lumină ceea ce ni s-a dat, putem căpăta putere de la părinţii noştri, care, chiar dacă nu ne-au putut arăta întotdeauna, au vrut doar ce e mai bine pentru noi.

CARACTERIZĂRI-NUCLEU UZUALE ALE UNEI RUPTURI TIMPURII A LEGĂTURII

Totuşi, suntem mulţi aceia care am suferit o separare timpurie sau o ruptură a legăturii cu mama şi care ne

zbatem să ne găsim pacea, acea senzaţie de teren ferm sub picioare. Ceea ce urmează sunt câteva dintre caracterizările-nucleu uzuale la persoanele care au suferit o deconectare timpurie în relaţia cu mama.

- „Mama era rece şi distantă. Nu mă ţinea niciodată în braţe. Nu aveam deloc încredere în ea.”
- „Mama era prea ocupată ca să mă mai bage în seamă. Nu avea niciodată timp de mine.”
- „Eu şi mama suntem foarte apropiaţi/apropiate. E ca o soră mai mică de care am grijă.”
- „Nu vreau să ajung vreodată să fiu o povară pentru mama.”
- „Mama mea era distantă, indisponibilă emoţional şi critică.”
- „Mereu mă îndepărtează. Nu-i prea pasă de mine.”
- „Chiar nu avem o relaţie.”
- „M-am simţit mult mai apropiată de bunica. Ea m-a crescut.”
- „Mama e complet absorbită de sine. Ea e pe primul plan. Nu mi-a arătat niciodată iubire.”
- „Poate să fie foarte calculată şi manipulatoare. Nu mă simţeam în siguranţă cu ea.”
- „Mi-era frică de ea. Nu ştiam niciodată cum avea să reacţioneze.”
- „Nu sunt apropiat/apropiată de ea. Nu e maternă – nu e ca o mamă.”
- „N-am vrut niciodată copii. N-am avut niciodată sentimentul acela matern.”

Auzi durerea din aceste caracterizări-nucleu? În Capitolul 11, vom explora în detaliu limbajul-nucleu al separării şi cum ne putem reconstrui relaţia cu mama.

Este important să observăm că nu toţi cei care au suferit o ruptură a legăturii primare vor avea resentimente faţă de mamele lor. Uneori, după o asemenea ruptură, un

copil blochează fără să-şi dea seama calea de primire a îngrijirilor mamei lui şi va încerca în schimb să aibă grijă de ea ca modalitate de a forma o legătură cu mama sa.

Uneori ruptura apare atât de devreme în timpul vieţii, încât nu există nicio amintire cognitivă a acelei experienţe. Dar pot fi trezite amintirile corporale ale acelei separări, atunci când persoana trece prin apropieri sau distanţări în relaţiile sale. Fără să înţelegem vreodată de ce, ne putem simţi copleşiţi de sentimente de groază, disociere, amorţeală, detaşare, pierdere şi anihilare.

ÎNCĂRCĂTURA AFECTIVĂ A CARACTERIZĂRILOR-NUCLEU

Încărcătura emoţională conţinută în caracterizările noastre nucleu poate funcţiona ca un barometru pentru a determina ce mai este încă de vindecat. În general, cu cât încărcătura negativă este mai puternică, cu atât este mai clară direcţia vindecării. Caută cuvintele care conţin o încărcătură emoţională semnificativă.

Simte încărcătura emoţională din următoarele cuvinte rostite de un bărbat de douăzeci şi şapte de ani care îşi descrie tatăl alcoolic:

„Tata e un beţiv. E total inutil. E un idiot, un ratat total. N-a fost niciodată alături de mama sau de noi, copiii. Era abuziv şi violent cu ea. N-am absolut nici cel mai mic respect pentru el.”

În spatele unor cuvinte precum „beţiv” şi „inutil”, în spatele lui „idiot” şi „ratat” putem simţi suferinţa fiului. Furia şi insensibilitatea băiatului sunt doar straturile de deasupra. Furia şi insensibilitatea sunt mult mai uşor de simţit decât tristeţea şi durerea. În străfundul său, fiul se simte probabil devastat ori de câte ori îl vede pe tatăl lui beat.

Putem simţi şi sentimentele mamei faţă de tatăl lui în cuvintele următoare: „N-a fost niciodată alături de mama şi de noi, copiii.” Cuvintele „inutil” şi „niciodată alături de noi” sunt probabil cuvintele mamei. Închiderea ei faţă de soţ a făcut ca fiului să îi fie aproape imposibil să se deschidă faţă de el. Fiul pare să fie loial mamei la suprafaţă, dar, în realitate, el împărtăşeşte de fapt starea proastă a tatălui său. Bea la fel ca tatăl lui şi îşi vărsa furia pe iubita lui până când ea l-a dat afară, la fel cum mama l-a dat afară pe tatăl lui. În acest mod, fără să vrea, fiul a ţesut un fir subteran care l-a legat de tatăl lui. S-a asigurat că nu are mai multe în viaţa lui decât a avut tatăl său. Până când relaţia dintre ei nu s-a vindecat, el a continuat să repete suferinţa tatălui său. Readucându-l pe tatăl lui în viaţa sa, el s-a putut simţi mai liber să facă alegeri mai sănătoase.

Când un părinte este respins sau desconsiderat, adesea unul dintre copii îl va reprezenta pe acel părinte împărtăşindu-i comportamentele respinse. În acest fel, copilul se face pe sine egal cu părintele său suferind într-un mod similar. E ca şi cum copilul ar zice: „Voi trece şi eu prin suferinţă, pentru ca tu să nu fii nevoit să treci prin ea singur”. Loial în acest mod, copilul continuă suferinţa în generaţia următoare. Adeseori aceasta nu se opreşte acolo.

Este esenţial să facem pace cu părinţii noştri. Acest lucru nu ne aduce doar nouă pacea interioară, ci permite armoniei să se răspândească în generaţiile care urmează. Devenind mai înţelegători faţă de părinţii noştri şi renunţând la povestea care ne împiedică să mergem mai departe, avem mai multe şanse să oprim repetiţia fără sens a suferinţei generaţionale. Chiar dacă la început acest lucru poate părea dificil (sau chiar imposibil), am fost martorul a numeroase recompense neaşteptate pe

care vindecarea legăturii cu părinţii le poate aduce, inclusiv al influenţelor pozitive asupra problemelor noastre de sănătate, asupra relaţiilor şi productivităţii noastre.

———————————————————

Schimbarea imaginii interioare a părinţilor tăi

1. Citeşte din nou caracterizările-nucleu. De data aceasta, citeşte-le cu voce tare.
2. Ascultă ca şi cum ai auzi cuvintele pentru prima dată. Auzi ceva nou?
3. Cuvintele încărcate emoţional îţi arată că încă mai ai sentimente nerezolvate faţă de părinţii tăi?
4. Simte-ţi corpul în timp ce citeşti caracterizările. Corpul tău se încordează sau se relaxează? Dar respiraţia ta? Curge continuu sau este blocată?
5. Observă dacă este ceva înăuntrul tău care vrea să se schimbe.

———————————————————

Caracterizările-nucleu sunt o etapă valoroasă în reconstrucţia relaţiei cu părinţii. Nu are nicio importanţă dacă părinţii tăi sunt încă în viaţă sau au murit; odată ce ţi-aţi descifrat caracterizerile-nucleu, sentimentele, atitudinile şi judecăţile negative pe care le ai faţă de părinţii tăi pot în sfârşit să se schimbe. Ţine minte: cu cât este mai mare încărcătura emoţională din cuvintele tale, cu atât este mai profundă durerea ta. Adesea, în spatele cuvintelor tale furioase hibernează tristeţea. Tristeţea nu te va ucide. Dar furia ar putea s-o facă.

Imaginea pe care o ai despre părinţii tăi poate afecta calitatea vieţii pe care o trăieşti. Vestea bună este că această imagine interioară, odată dezvăluită, poate fi schimbată. Nu-i poţi schimba pe părinţii tăi, dar poţi schimba felul în care îi porţi tu înăuntrul tău.

Capitolul 8
Sentinţa-nucleu

„În peştera în care îţi este teamă să intri
se află izvorul a ceea ce cauţi.”
(Joseph Campbell, „Reflections on the Art of Living”)

Dacă te lupţi cu o frică sau cu o fobie, cu atacuri de panică sau cu gânduri obsesive, atunci ştii prea bine ce înseamnă să te simţi captiv în închisoarea vieţii tale interioare. Chinul cu care te lupţi înăuntrul tău – îngrijorarea constantă, emoţiile copleşitoare, senzaţiile corporale care te tulbură – poate fi resimţit ca o sentinţă de condamnare pe viaţă, deşi nici măcar nu a avut loc vreun proces sau vreo judecată. Frica şi anxietatea îţi micşorează lumea şi te seacă de vitalitate, scurtându-ţi zilele şi îngustând viaţa pe care o mai ai de trăit. Este epuizant să trăieşti aşa.

Scăparea este mai uşor de aflat decât crezi. Trebuie doar să „ispăşeşti” o altfel de „sentinţă de condamnare pe viaţă” – sentinţa pe care ţi-o dă cea mai mare frică a ta. Această sentinţă te-a marcat probabil încă de când erai copil. Fie că a fost rostită cu voce tare sau doar spusă în tăcere, această sentinţă îţi adânceşte disperarea. Dar în acelaşi timp te poate duce dincolo de porţile închisorii tale într-o lume nouă de înţelegere şi de soluţii. Această sentinţă este numită *sentinţa* sau *porunca-nucleu*. Dacă harta limbajului-nucleu este un instrument pentru găsirea unei comori îngropate, sentinţa-nucleu este diamantul pe care îl găseşti când ajungi acolo.

DESCOPERIREA SENTINŢEI-NUCLEU

Înainte de a merge mai departe, răspunde la următoarea întrebare şi scrie pe hârtie răspunsul: Care este cea mai mare frică a ta, cel mai rău lucru care ţi s-ar putea întâmpla vreodată? Probabil că este o frică sau un sentiment pe care l-ai avut întreaga viaţă. Ţi s-ar putea părea chiar că te-ai născut cu el. Iată din nou întrebarea, pusă într-un mod uşor diferit: Dacă viaţa ta ar fi pe muchie de cuţit, dacă lucrurile ar merge îngrozitor de rău, care este cea mai mare frică a ta? Care este cel mai rău lucru care ţi s-ar putea întâmpla? Scrie răspunsul.

———————————————————

Exerciţiul scris nr. 6:
Identificarea sentinţei-nucleu

Cea mai mare frică a mea, cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla este...

———————————————————

Ceea ce tocmai ai scris este sentinţa ta nucleu. Nu citi mai departe înainte de a o scrie pe hârtie.

Se poate ca sentinţa ta nucleu să înceapă cu cuvântul „Eu”:

„Eu voi pierde tot.”

S-ar putea să înceapă cu cuvântul „Ei”:

„Ei mă vor distruge.”

S-ar putea ca sentinţa ta nucleu să înceapă cu „al meu” sau „ai mei”:

„Ai mei (copiii/familia/soţul/soţia) mă vor părăsi.”

Sentinţa-nucleu poate să înceapă cu numeroase alte cuvinte.

Să aprofundăm acum şi să răspundem din nou la aceeaşi întrebare. De data aceasta, nu-ţi cenzura răspunsul. Continuă să scrii cât de mult poţi. Răspunsul la această întrebare declanşează un proces de descoperire de sine care va continua să se adâncească pe parcursul paginilor care urmează.

———————————————————

Exerciţiul scris nr. 7:
Rafinarea sentinţei-nucleu

Cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla este...

„Eu...”

„Ei...”

„Aş putea să...”

„Copiii/familia/soţul sau soţia ar putea să...”

———————————————————

Acum citeşte ce ai scris. Când crezi că ai terminat, mai pune-ţi încă o întrebare: Şi dacă acest lucru chiar s-ar întâmpla, cum ar fi? Ce ar fi cel mai rău atunci?

De exemplu, dacă ai scris sentinţa „Aş putea să mor”, mergi un pic mai departe. Şi dacă acest lucru s-ar întâmpla, care ar fi partea cea mai rea?

„Familia mea ar rămâne fără mine.”

Continuă să cobori cu încă o treaptă. Şi ce ar fi cel mai rău în faptul că familia ta ar rămâne fără tine?

„Mă vor uita.”

Nu ţi se pare că sentinţa „Ei mă vor uita” are ceva mai multă substanţă decât celelalte două?

Mai acordă-ţi o clipă pentru a concentra şi adânci rezonanţa emoţională a sentinţei tale nucleu.

Exerciţiul scris nr. 8:
Aprofundarea sentinţei-nucleu

Cea mai mare frică a mea la modul absolut este...

Acum să ne uităm încă o dată la cuvintele pe care le-ai scris. Sentinţa ta nucleu conţine probabil trei, patru, poate cinci sau şase cuvinte. Aşa cum menţionam mai devreme, ea este de obicei o propoziţie care începe cu „Eu” sau cu „Ei”, dar poate să înceapă şi cu alte cuvinte. De multe ori este o propoziţie formulată la timpul prezent sau viitor, ca şi cum s-ar întâmpla chiar acum sau ar fi pe punctul să se întâmple. Cuvintele par vii înăuntrul tău. Ele rezonează în corpul tău când le rosteşti cu voce tare. Când sentinţa-nucleu este cea corectă, ea reverberează mai mult ca un sunet de cristal decât ca un ciocănit de lemn. Sentinţele-nucleu pot suna aşa:

„Sunt complet singur.”
„Ei mă resping.”
„Ei mă părăsesc.”
„Eu îi dezamăgesc.”
„Voi pierde totul.”
„Voi fi distrus.”
„Este numai vina mea.”
„Ei mă abandonează.”
„Ei mă trădează.”
„Ei mă umilesc.”
„Voi înnebuni.”
„Îi voi face rău copilului meu.”
„Îmi voi pierde familia.”
„Îmi voi pierde controlul.”
„Voi face ceva groaznic.”
„Voi face rău cuiva.”

„Nu voi merita să trăiesc.”
„Toţi mă vor urî.”
„Mă voi omorî.”
„Mă vor închide.”
„Mă vor duce undeva.”
„Nu se va sfârşi niciodată.”

———————————————————

Ajustarea sentinţei-nucleu

Mai avem de făcut încă un pas. Dacă ai scris o propoziţie precum „Sunt complet singur”, lărgeşte perspectiva în ambele direcţii pentru a te asigura că sentinţa ta nucleu este receptată la cel mai înalt nivel de rezonanţă posibil.

De exemplu, sentinţa ta nucleu este „Eu sunt complet singur” sau e mai degrabă „Ei mă părăsesc”? Este „Ei mă părăsesc” sau este mai curând „Ei mă resping” sau „Ei mă abandonează”?

Aşa cum oftalmologul îţi verifică şi răsverifică de mai multe ori vederea pentru a-ţi prescrie ochelarii, la fel verifici şi tu ca să te asiguri că toate cuvintele se acordează întocmai cu ceea ce simţi înăuntrul tău. Continuă să testezi. Este sentinţa ta nucleu „Ei mă abandonează” sau ea sună mai curând „Eu sunt abandonat”? Corpul tău va şti care sunt cele mai potrivite cuvinte prin vibraţia pe care o simţi înăuntrul tău. Cuvintele sentinţei-nucleu generează o reacţie fizică – de multe ori un sentiment de anxietate sau de disconfort – atunci când rosteşti cuvintele adecvate.

———————————————————

ALTE CĂI PENTRU A-ŢI AFLA SENTINŢA-NUCLEU

Dacă ai încercat să scrii sentinţa-nucleu şi nu ţi-a venit nimic în minte, atunci răspunde la următoarea întrebare: Care este cel mai rău lucru care i s-ar putea întâmpla unui om? Altcuiva, nu ţie. Poate că îţi aminteşti vreo ştire sau ceva cumplit care i s-a întâmplat unui necunoscut. Sau poate ceva îngrozitor i s-a întâmplat unei persoane pe care o cunoşti. Ce i s-a întâmplat? Scrie acea întâmplare. Este important ce anume îţi aminteşti. Ar putea să spună ceva chiar despre tine.

De multe ori necazul altcuiva reflectă chiar o faţetă a celor mai mari frici ale noastre. Dintre milioanele de imagini dureroase din jurul nostru, tindem să rezonăm cu acelea care ating o coardă familiară sau, ca să fim mai exacţi, o coardă *familială.* Putem să spunem că este uşa din dos către psihicul familiei. Dintre toate lucrurile cumplite care li se întâmplă oamenilor, acela care ne izbeşte ca fiind cel mai cumplit se leagă cel mai probabil de un eveniment traumatic din sistemul nostru familial. Ne poate reaminti şi o traumă pe care am trăit-o personal. Când rezonăm cu tragedia altcuiva, de obicei există ceva legat de acea tragedie care ne aparţine şi nouă la un anumit nivel.

Mai este încă o cale pentru a ajunge la sentinţa-nucleu. Gândeşte-te la o scenă dintr-o carte, dintr-un film sau o piesă de teatru care te-a afectat profund. Ce secvenţă din acea scenă te afectează cel mai tare? Dacă, de exemplu, rezonezi cu povestea unor copii rămaşi singuri, fără mamă, ce parte din acea poveste stârneşte în tine cea mai puternică emoţie? Faptul că mama şi-a părăsit copiii? Sau că cei mici au rămas singuri şi nu au pe nimeni care să aibă grijă de ei?

Doi oameni pot rezona cu aceeaşi poveste de familie, dar unul dintre ei poate fi afectat mai mult de ideea că mama îşi părăseşte copiii, iar celălalt poate fi afectat mai mult de imaginea copiilor care nu au pe nimeni care să-i îngrijească. Dacă ar fi să privim în sistemul familial al primei persoane, cea care nu poate suporta gândul unei mame care-şi părăseşte copiii, am putea găsi un membru al propriei sale familii, poate mama sau bunica, poate chiar acea persoană însăşi, care şi-a părăsit copiii sau care a dat de suflet vreun copil. În sistemul familial al primei persoane poate rezona o vinovăţie neconştientizată, în timp ce sistemul familial al celei de-a doua persoane poate fi infuzat de suferinţa profundă a unui copil care a fost abandonat. Imaginile din cărţi, filme şi piese de teatru care ne încarcă emoţional pot fi ca nişte furtuni ce scutură fructele delicate care stau ascunse în scorburile arborelui nostru genealogic.

CÂND O ŞTIRE DESPRE UN EVENIMENT DEVINE PARTE DIN POVESTEA FAMILIEI NOASTRE

De când se ştia, Pam trăia cu teama că nişte străini aveau să năvălească în casa ei şi să o agreseze. Până de curând, această frică plana în fundal ca o dronă teleghidată de la distanţă. Într-o zi a citit într-un ziar povestea unui băiat somalez care fusese omorât în bătaie de o gaşcă de băieţi din oraşul ei. Frica pe care o simţise până atunci vibrând la un nivel scăzut a explodat, dând frâu liber în trupul ei unui torent de panică. Pam simţea că se face fărâme şi şi-a descris senzaţia că parcă ar fi plutit în afara corpului.

„Era doar un copil”, zicea ea. „Era nevinovat. Pur şi simplu s-a nimerit să fie în locul nepotrivit la momentul nepotrivit. I-au luat viaţa, demnitatea. L-au chinuit.”

Fără să ştie, Pam vorbea în acelaşi timp şi despre fratele cel mare al mamei ei, Walter, care murise la unsprezece ani. Pam auzise povestea o singură dată, în copilărie. Familia vorbea rareori despre acest lucru. Deşi nu se dovedise niciodată, rudele bănuiau că murise din cauza unui joc prostesc. Atras afară din casă de copiii din vecini care îl hărţuiau adesea, Walter a fost găsit mort pe fundul unui puţ de mină abandonat. Fie a căzut, fie a fost împins şi lăsat să moară acolo. Abia după câteva zile i-au descoperit trupul. Probabil că ceilalţi copii s-au speriat şi au fugit. Walter fusese „în locul nepotrivit, la momentul nepotrivit.”

LIMBAJUL-NUCLEU IZVORÂT DIN RĂZBOI

Când membri ai familiei noastre au suferit, au pierit sau au comis violenţe în război, am putea moşteni un întreg câmp minat de traume virtuale. Fără a face conştient o conexiune cu faptul că retrăim experienţe traumatice care au avut loc cu zeci de ani în urmă, putem deveni moştenitori ai unor frici (de a fi răpiţi sau de a fi alungaţi din casele noastre, de a fi ucişi etc.) ca şi cum sentimentele acelea ar fi ale noastre.

Prak, un băieţel cambodgian de opt ani foarte turbulent, nu şi-a cunoscut niciodată bunicul, care a fost ucis de khmerii roşii. Acuzat că ar fi fost spion CIA, bunicul lui fusese omorât cu lovituri repetate aplicate cu o coasă. Prak suferea de loviri repetate la cap, iar părinţii lui, Rith şi Sita – care făceau parte din prima generaţie de supravieţuitori ai Câmpurilor Morţii – au căutat ajutor la

psiholog. Politicoşi şi cu glasuri moi, Rith şi Sita erau apăsaţi ca şi cum ar fi fost înlănţuiţi de povara care îi unea. Într-o engleză stricată au povestit că plecaseră din Cambodgia când erau adolescenţi, după aproape zece ani de la carnaj, şi se mutaseră în Los Angeles, unde se născuse fiul lor – unicul lor copil. Acum în vârstă de opt ani, Prak se lovea în mod repetat. Tatăl lui, Rith, mi-a explicat că Prak alerga cu capul înainte, parcă intenţionat, izbindu-se de pereţi şi de stâlpi de metal. De asemenea, Prak se „juca” în fiecare zi cu un umeraş de haine, izbind cu el în podea sau în canapea, ţipând „Omoară! Omoară!”. Comportamentele băiatului reaminteau fantomatic de felul în care fusese ucis bunicul lui patern. Limbajul-nucleu al lui Prak apărea nu doar verbal prin cuvintele „Omoară! Omoară!”, ci era exprimat şi fizic în două moduri tulburătoare. Izbind cu umeraşul de haine, în mod straniu Prak repunea în act loviturile fatale date de ucigaş. Lovindu-se el însuşi la cap, Prak repunea în act rănile în zona capului suferite de bunicul lui.

În multe familii care au trecut prin evenimente tragice sau dureroase, trecutul tinde să rămână îngropat. Părinţii, gândind că este mai bine să nu-şi expună copiii la o durere care nu este necesară, adesea îşi ţin limbile – uşi către trecut – bine ferecate. Cu cât copilul ştie mai puţin, cred ei, cu atât rămâne mai protejat, mai izolat. Prak nu ştia nimic despre Câmpurile Morţii, nimic despre crimă şi – cel mai rău dintre toate – nu ştia nimic despre bunicul din partea tatălui. De fapt, îi spuseseră că cel de-al doilea soţ al bunicii era bunicul lui real.

Din nefericire, păstrarea tăcerii cu privire la trecut imunizează prea puţin generaţia următoare. Ceea ce este ascuns vederii şi minţii arareori dispare. Dimpotrivă, reapare adesea în comportamentele şi simptomele copiilor noştri.

Nu a fost uşor să le explic aceste concepte lui Rith şi Sitei. De parcă un văl ţesut de cultura lor, un giulgiu de negare, interzicea orice discuţie despre genocid. „Noi privim doar înainte, nu în trecut”, zicea Sita. „Suntem norocoşi că am supravieţuit şi că suntem în America”, zicea Rith. Doar după ce le-am explicat cum trecutul părea să prindă viaţă în suferinţa lui Prak, Rith şi Sita au fost dispuşi să facă paşii următori.

„Mergeţi acasă şi povestiţi-i lui Prak despre tatăl dumneavoastră”, i-am spus lui Rith. „Povestiţi-i cât de mult l-aţi iubit şi cât de dor vă este încă de el. Puneţi o fotografie a tatălui dumneavoastră – bunicul lui adevărat – deasupra patului lui şi spuneţi-i că tatăl dumneavoastră îl veghează şi îi binecuvântează capul noaptea în timp ce el doarme. Daţi-i de înţeles că, atâta timp cât tatăl dumneavoastră îl binecuvântează, capul lui nu trebuie să mai fie rănit.”

Ultimul pas a fost cel mai greu de comunicat. Mi se părea că Prak se identifica nu numai cu bunicul, dar şi cu ucigaşul care îi aplicase acestuia lovitura mortală. Le-am explicat Sitei şi lui Rith că cei care îi rănesc pe membrii familiei noastre fac parte din sistemul nostru familial şi că putem să ne identificăm cu ei când îi ştergem din conştiinţa noastră. Le-am explicat că atât copiii victimelor, cât şi ai făptuitorilor suferă în egală măsură şi că trebuie să avem sentimente de bunăvoinţă faţă de toţi cei implicaţi. Mergând un pas mai departe, îi ajutăm şi pe copiii noştri şi pe copiii lor atunci când reuşim să ne rugăm la fel, atât pentru cei care i-au rănit pe membrii familiei noastre, cât şi pentru cei cărora membrii familiilor noastre le-au făcut rău. Sita şi Rith au înţeles. Fiind budişti practicanţi, au spus că-l vor duce pe Prak la pagodă – templul cambodgian – şi vor aprinde tămâie pentru tatăl lui Rith şi pentru ucigaşul lui, pentru ca urmaşii din ambele

familii să fie eliberaţi. După trei săptămâni de la vizita lui Prak la pagodă şi cu fotografia bunicului lui protejându-l noaptea, Prak i-a întins umeraşul de haine Sitei: „Mami, nu mai trebuie să mă joc cu asta.”

DURERE FAMILIALĂ, TĂCERE FAMILIALĂ

Gretchen, cea pe care aţi întâlnit-o mai devreme în această carte, trăia sentimentele de anxietate ale bunicii ei, unica supravieţuitoare a unei întregi familii care a pierit la Auschwitz. Incapabilă să primească până la capăt darul de a fi supravieţuit Holocaustului, bunica lui Gretchen trecea prin viaţă ca o fantomă, în timp ce copiii şi nepoţii ei păşeau în vârful picioarelor în jurul ei ca să nu o facă să sufere.

Moartea familiei ei nu era subiect de conversaţie pentru ea. Privirea îi aluneca în altă parte şi culoarea din obraji îi dispărea. Cel mai bine era să-i laşi amintirile ferecate. Poate că bunica simţea o dorinţă inconştientă de a muri la fel ca restul familiei sale. La distanţă de două generaţii, Gretchen moştenise aceste sentimente şi purta acea imagine a dorinţei de a fi incinerată la fel ca familia bunicii ei.

Limbajul-nucleu al lui Gretchen: „Am să mă evapor. Corpul meu va arde în câteva secunde.”

Recunoscând că fusese intricată în trauma bunicii ei, Gretchen avea în sfârşit un context în care să poată înţelege sentimentele pe care le trăia. Am invitat-o să închidă ochii şi să-şi imagineze că bunica ei o leagănă şi la fel toţi membrii evrei ai familiei ei pe care nu i-a cunoscut niciodată. În experienţa acelei imagini liniştitoare, Gretchen a spus că simţea pace – un sentiment neobişnuit pentru ea. A realizat că dorinţa ei de a se incinera era

legată de rudele ei care fuseseră la propriu incinerate. În acel moment, impulsul de a se sinucide s-a disipat; nu a mai simţit nevoia să moară.

Se poate ca Gretchen să se fi identificat cu bunica ei şi în acelaşi timp să se fi identificat şi cu ucigaşii care le omorâseră pe rudele bunicii ei. Omorându-se pe sine însăşi, Gretchen ar fi repus în scenă, în mod inconştient, agresiunea ucigaşilor. Asemenea identificări cu făptuitorii nu sunt neobişnuite şi trebuie să se ţină cont de ele atunci când sunt observate comportamente violente la membri ai familiei din generaţiile tinere.

ÎNCHISORI ALE FRICII

Steve era chinuit de atacuri de panică ori de câte ori vizita câte un loc nou. Nu conta dacă intra într-o clădire nouă, dacă încerca un restaurant nou sau călătorea într-un oraş nou; lui Steve i se făcea rău de fiecare dată când ajungea într-un mediu nefamiliar. El descria senzaţii „ca de leşin”, o ameţeală care-l făcea să „se stingă pe dinăuntru” şi să se simtă de parcă „i s-ar dărâma cerul în cap.” La aceste senzaţii se adăugau inima care i-o lua razna şi transpiraţia abundentă pe care o simţea de fiecare dată. Nu îi venea în minte nimic din copilărie care să-i fi generat frici atât de puternice. În încercarea de a-l ajuta să se simtă în siguranţă, soţia şi copiii lui rămăseseră închişi, alături de el, între limitele fixe ale teritoriului lui familiar. Nu aveau vacanţe, nu mergeau în restaurante noi şi nu-şi făceau surprize unii altora.

Limbajul-nucleu al lui Steve: „Voi dispărea. Voi fi şters de pe faţa pământului.”

O privire în istoria familială a lui Steve a adus la lumină sursa sentimentului său de nesiguranţă. Şaptezeci şi patru dintre membrii familiei lui pieriseră în Holocaust.

Fuseseră la propriu ridicaţi din mediul familiar al caselor lor din satul în care îşi trăiseră întreaga viaţă şi mutaţi „într-un loc nou” – un lagăr de concentrare – unde fuseseră omorâţi sistematic. Realizând conexiunea dintre el şi membrii familiei lui, Steve a găsit contextul atacurilor de panică care îi limitau viaţa. După o singură şedinţă, frica i-a dispărut. Adoptând o nouă imagine interioară a rudelor lui, vizualizate ca fiind în pace şi binecuvântându-l să fie liber, Steve a deschis porţile ferecate cu sârmă ghimpată ale vechii sale vieţi şi a păşit într-o viaţă nouă plină de explorare şi aventură.

La fel ca Steve, Linda avea atacuri de panică ce o împiedicau să se simtă în siguranţă. Trăia încuiată într-o închisoare de frici. „Lumea nu este un loc sigur”, zicea ea. „Trebuie să ascunzi cine eşti. Dacă oamenii află prea multe despre tine, îţi pot face rău.” De când se ştia, avusese coşmaruri că era răpită de nişte străini. Îşi amintea că nu vrea să doarmă niciodată la prietenele ei când era copil. Chiar şi după vârsta de patruzeci de ani, Linda rareori pleca undeva. Linda, ca şi Steve, trăia într-o închisoare, baricadată de frici pe care nu le putea asocia cu niciun eveniment din copilăria ei.

Când am întrebat despre istoria familiei ei, ea şi-a amintit o poveste pe care o auzise când era mică, despre sora bunicii ei, care fusese ucisă în Holocaust. Interesându-se despre ce s-a întâmplat atunci, Linda a descoperit că strămătuşa ei trăise ascunsă în casa unui vecin până când cineva din afara casei descoperise că era evreică. Sora fusese atunci „răpită de nişte străini” – soldaţi naziști – şi împuşcată într-un şanţ.

Limbajul-nucleu al Lindei: „Lumea nu este un loc sigur. Trebuie să ascunzi cine eşti. Oamenii îţi pot face rău.”

Comparând limbajul ei nucleu cu tragedia strămătuşii ei, Linda avea acum un context pentru sentimentele ei de anxietate. Şi-a imaginat o conversaţie cu mătuşa ei în care aceasta s-a oferit să o protejeze şi să o ajute să se simtă în siguranţă. În această nouă imagine, Linda a simţit că putea să lase sentimentele de anxietate în urmă, mătuşii ei, acolo de unde ele proveniseră.

Cu toate că mulţi dintre noi nu avem membri ai familiei care să fi murit sau participat la Holocaust – sau la genocidul armean, la Câmpurile Morţii din Cambodgia, la foametea ucraineană impusă de Stalin sau la omorurile în masă din China, Rwanda, Nigeria, El Salvador, fosta Iugoslavie (şi lista poate continua) –, resturi ale războiului, violenţei, crimei, violului, opresiunii, exilului, strămutării forţate şi ale altor asemenea traume pe care le-au îndurat în mod real antecesorii noştri pot infuza numeroasele frici şi anxietăţi care credem că îşi au originea în noi. Sentinţa noastră nucleu poate fi veriga de legătură care să ne permită să separăm ce este trecut de ceea ce există acum.

DEZGROPAREA ORIGINII SENTINŢEI TALE NUCLEU

O sentinţă-nucleu evocă adesea sentimente şi senzaţii de frică. La simpla rostire a cuvintelor ei, putem observa o reacţie fizică puternică în corp. Mulţi oameni vorbesc despre valuri de senzaţii ce reverberează în interiorul lor în timp ce îşi rostesc sentinţa. Acest lucru se întâmplă pentru că sentinţa-nucleu se naşte dintr-o tragedie nerezolvată. Dacă nu a noastră, atunci întrebarea este: a cui?

Chiar dacă noi suntem cei care rostim sentinţa-nucleu şi care îi trăim fricile, frica originară poate izvorî dintr-un eveniment tragic care a avut loc cu mult timp înainte ca

noi să ne fi născut. Întrebarea este: cui îi aparţine frica iniţială?

Spune-ţi ţie însuţi sentinţa-nucleu. Simte-i vibraţia în interior. Ascultă înăuntrul tău. Imaginează-ţi pentru o clipă că acele cuvinte aparţin altcuiva. Ai putea chiar să preferi să scrii din nou sentinţa-nucleu ca să vezi cuvintele în faţa ta. Ascultă sentinţa altcuiva care a trăit o mare traumă, care a suferit o mare durere sau vinovăţie, care a avut o moarte violentă sau regretată, care a trăit o viaţă ternă sau care s-a stins într-o disperare tăcută. Această sentinţă ar putea fi sentinţa mamei tale sau a tatălui tău. Ar putea aparţine bunicii sau bunicului tău sau chiar unui frate sau unei surori mai mari ori unui unchi sau mătuşi. Şi acum continuă să trăiască în tine.

Sentinţele-nucleu sunt ca nişte sentinţe itinerante, asemenea unor comis-voiajori care bat din uşă în uşă până când cineva le deschide. Dar uşile la care bat ele sunt sufletele celor care urmează în sistemul familial. Iar invitaţia de a intra le este dată fără ca permisiunea să fie conştientă.

Se pare că împărtăşim o obligaţie inconştientă de a rezolva tragediile din trecutul familiilor noastre. În încercarea inconştientă de a vindeca durerea familiei, tu ai putea împărtăşi suferinţa nerezolvată a bunicii tale legată de moartea mamei, a soţului sau a copilului ei. Sentimentul ei de tipul „Am pierdut totul” poate trăi în tine ca o teamă că şi tu vei pierde totul.

Aceste sentinţe afectează modul în care te cunoşti tu pe tine însuţi. Afectează alegerile pe care le faci. Afectează modul în care mintea şi corpul tău răspund la lumea din jur. Imaginează-ţi efectul unei sentinţe, precum „Mă va părăsi”, care îşi face jocul în culisele conştiinţei tale atunci când bărbatul visurilor tale te cere în căsătorie. Sau gândeşte-te la impactul unei sentinţe, precum „Îi voi

face rău copilului meu”, asupra complexei stări biologice şi emoţionale a unei viitoare tinere mame.

Ascultă din nou cuvintele sentinţei tale nucleu. Rosteşte-le cu voce tare. Eşti sigur că sunt cuvintele tale? Cine din familia ta ar fi putut avea motive să simtă la fel?

Gândeşte-te la părinţii şi bunicii tăi. Au trecut ei prin vreun eveniment atât de dureros încât rareori să fi vorbit despre el? Au pierdut ei vreun copil nou-născut sau au avut vreun avort spontan al unei sarcini înaintate? Au fost ei părăsiţi de o mare iubire sau şi-au pierdut un părinte, un frate sau soră când erau tineri? S-au simţit ei vinovaţi că au făcut vreun rău cuiva? Şi-au reproşat lor înşişi ceva?

Dacă nu-ţi vine nimic în minte, ai putea merge cu cercetarea cu încă o generaţie în spate, la cea a stră-străbunicilor tăi, sau către un unchi sau o mătuşă.

Zach a trebuit să meargă în spate două generaţii pentru a-şi găsi pacea. El era norocos că era în viaţă. După câteva tentative de sinucidere, a decis în sfârşit să deschidă uşa către trecutul familiei lui.

Sentinţa-nucleu a lui Zach fusese prezentă în el de când se ştia. Încă de când era doar un băieţel, simţea că trebuia să moară. El se născuse în viaţa asta pentru a muri, zicea.

Sentinţa-nucleu a lui Zach: „Trebuie să mor.”

Şi astfel, când a ajuns destul de mare pentru acest lucru, el s-a înrolat ca să lupte şi să moară în Irak. Nimic nu putea fi mai simplu. Ca infanterist, avea să fie împuşcat în prima linie a frontului pe câmpul de luptă şi să moară, îndeplinindu-şi astfel scopul vieţii sale. S-a antrenat conştiincios. Avea să fie un erou. Avea să îşi asume riscuri uriaşe. Avea să moară cu onoare pentru ţara lui.

Dar planul lui Zach n-a funcţionat. Unitatea lui nu a fost trimisă pe front. Au rămas în ţară. Lui Zach nu-i venea să creadă. Îndată a fugit fără învoire din baza militară şi şi-

a pus în aplicare un al doilea plan de a muri în acţiune. A pornit pe autostradă cu viteză maximă, convins că avea să-l oprească poliţia. Planificase cu grijă. Avea să sară din maşină şi să încerce să înşface pistolul poliţistului. Într-o clipită, totul avea să se termine. Poliţistul va fi forţat să-l împuşte şi Zach putea să moară. A gonit pe autostradă, aşa cum plănuise. Din nou a intervenit soarta. Nu s-a întâmplat nimic. Nu a fost niciun poliţist. Nicio împuşcătură. Nicio moarte.

Fără a-şi pierde curajul, Zach a condus drept spre Washington, D.C. Al treilea plan al său sigur nu putea da greş. Avea să sară gardul de la Casa Albă şi, cu un pistol de jucărie în mână, să alerge către biroul preşedintelui. Cu certitudine, avea să fie împuşcat de agenţii din serviciile secrete în timp ce alerga. Dar din nou, soarta avea alte planuri pentru Zach. Când a ajuns pe bulevardul Pennsylvania Avenue, gardul era atât de bine protejat de agenţii de securitate, încât nu s-a putut apropia nici la câţiva paşi de el.

Zach mai avea încă un plan de sinucidere în minte. Acesta nu s-a materializat niciodată. Avea să participe la un miting politic unde guvernatorul avea să ţină o cuvântare. Zach avea să agite un pistol de jucărie şi să-l ia la ţintă pe guvernator. Cu siguranţă, agenţii de securitate ar fi fost nevoiţi să-l omoare împuşcându-l. Atunci i-a venit un gând care l-a trezit. În mulţimea mare de oameni, ar fi putut să fie doar trântit la pământ şi şi-ar fi petrecut restul vieţii în închisoare. Disperat, a căutat până la urmă ajutor psihologic.

În cazul lui Zach, puteţi observa firul comun din fiecare din planurile lui de a muri?

Fiecare tentativă de sinucidere, dacă ar fi avut succes, ar fi dus la moartea lui prin împuşcare de către altcineva care şi-ar fi apărat ţara. Însă Zach, în cei douăzeci şi patru

de ani de viaţă ai săi, nu făcuse nimic care să-i atragă o asemenea pedeapsă. Nu făcuse niciodată rău nimănui. Nu simţea nicio vinovăţie personală. Nu îşi reproşa suferinţa nimănui.

Pentru cine, atunci, trebuia Zach să moară? Sau, ca să formulăm mai exact, cine din sistemul lui familial trebuise să fie împuşcat pentru ceva ce săvârşise?

Pentru aceasta, a trebuit să umblăm înapoi, în istoria familiei lui Zach. Sentinţa sa nucleu ne-a luminat calea. Dată fiind sentinţa-nucleu a lui Zach, apăreau trei posibile întrebări de legătură.

Întrebările-punte ale lui Zach

- Cine din familia ta a comis o crimă pentru care nu a fost niciodată pedepsit?
- Cine s-a simţit ca şi cum ar fi trebuit să fie împuşcat pentru ceva ce făcuse?
- Cine din familia ta a fost împuşcat fără ca familia să îl poată plânge?

Primele două întrebări aveau să nimerească drept la ţintă. În cazul lui Zach, prima întrebare a trezit amintirea unei conversaţii pe care o auzise când era copil. Bunicul lui Zach, tatăl mamei lui, fusese un oficial de rang înalt în cabinetul lui Mussolini, care fusese responsabil de decizii care au dus la moartea multor oameni. Aproape de sfârşitul războiului din Italia, el a reuşit să-şi facă documente false, să îşi schimbe identitatea şi să fugă în Statele Unite. Cei din cabinetul său care au rămas au fost adunaţi la un loc şi omorâţi prin împuşcare de un pluton de execuţie. Bunicul lui Zach îşi păcălise soarta. Avusese noroc – sau aşa gândise el. Fără să ştie, soarta lui avea să fie transmisă primului născut băiat din familie – nepotului.

Aşa cum am aflat în Capitolul 3, Bert Hellinger ne învaţă că fiecare dintre noi este pe deplin responsabil de

soarta proprie şi că fiecare dintre noi trebuie să suporte singur consecinţele propriei sorţi. Dacă evităm, respingem sau ne ocolim soarta, s-ar putea ca un alt membru din sistemul familial să încerce să plătească preţul – adesea cu propria sa viaţă.

Zach încercase să plătească pentru crimele bunicului său. Era o moştenire costisitoare, iar Zach nu ştia în mod conştient că el o preluase de la altcineva. El credea că nevoia de a muri prin împuşcare îşi avea originea în el. Credea că aşa se născuse el, cu probleme, şi că aşa stăteau lucrurile. Nu se gândise niciodată că ar fi putut fi afectat atât de profund de istoria familiei lui. Nu făcuse niciodată legătura.

„Vreţi să spuneţi că nu eu trebuie să mor?” Zach era stupefiat. „Vreţi să spuneţi că nu trebuie să mor?”

Prin eschivarea sa de la moartea în faţa plutonului de execuţie, bunicul lui Zach nu plătise niciodată pentru morţile pe care le cauzase. Două generaţii mai târziu, Zach avea să încerce să echilibreze scorul compensând cu propria sa viaţă. Nu era corect, dar asta se întâmpla. Şi Zach aproape că a reuşit.

În loc să facă acest lucru însă, Zach a reuşit să îi lase bunicului său acel sentiment că trebuie să moară. Simplul fapt că avea un loc unde să depoziteze acel sentiment însemna imens de mult pentru el. Pentru prima dată, putea să separe sentimentele care nu erau ale lui de cele care într-adevăr îi aparţineau. Ceea ce fusese cândva interiorizat putea să rămână acum la periferie.

Când vechile sentimente apăreau, Zach avea acum un plan conştient. Îl vizualiza cu ochii minţii pe bunicul lui şi îşi pleca fruntea cu respect. Îl auzea pe bunicul lui spunându-i că nevoia de a muri este a lui şi că se va ocupa el de treaba aceasta, iar lui Zach îi era acum îngăduit să inspire şi să expire şi să fie în pace. Zach şi-l imagina pe

bunicul lui recompensându-i în viaţa de apoi pe cei cărora le făcuse rău. În imaginea interioară a lui Zach, întregul tablou a început să capete o aură liniştitoare de reconciliere.

Ca şi Zach, probabil că nici tu nu te-ai gândit niciodată să faci o legătură între problema ta actuală şi un eveniment traumatic din istoria familiei tale. Acum, cu ajutorul sentinţei-nucleu, ai o modalitate de a o face. Rosteşte sentinţa ta nucleu încă o dată şi pune-ţi aceste două întrebări. Eşti sigur că această frică îşi are originea în tine? Este cineva în sistemul tău familial care a avut motive să se simtă la fel?

Chiar dacă nu ai nicio informaţie despre trecutul familiei tale, calea către vindecare e fără întoarcere. Deja ai făcut ce era mai greu: ţi-ai izolat frica ta cea mai profundă. Cu toate că se poate ca tu să trăieşti senzaţia acelei frici, frica în sine îşi are probabil originea într-un eveniment traumatic care a avut loc înainte ca tu să te fi născut, un eveniment care se află în spatele suferinţei unuia dintre părinţii tăi. Chiar dacă nu ştii ce este, măcar poţi spune că există. O simţi.

———————————————————

Recunoaşterea membrului sau a membrilor familiei aflaţi în spatele sentinţei-nucleu

1. Dacă ai o idee clară despre „proprietarul” originar al fricii pe care o exprimi prin sentinţa ta nucleu, vizualizează acum acea persoană.
2. Dacă nu îţi este clar cine este această persoană, închide ochii. Imaginează-ţi pe cineva din familia ta care ar fi putut simţi emoţii asemănătoare. Această persoană ar putea fi unchiul, bunica sau chiar un frate sau soră vitregă mai mare, cineva pe care nu l-ai cunoscut niciodată. Nu trebuie să ştii cine este. Această persoană ar putea nici să nu fie o rudă de

sânge din familia ta, ci poate să fie cineva care a făcut un rău cuiva din familia ta sau care a fost făcut să sufere de cineva din familia ta.
3. Vizualizează persoana sau pe cei care au legătură cu evenimentul traumatic din spatele sentinţei tale nucleu. Nu e nevoie nici măcar să ştii ce este acel eveniment.
4. Acum pleacă-ţi capul şi respiră adânc cu gura deschisă.
5. Spune-i acestei sau acestor persoane că le respecţi pe ele şi tot ce li s-a întâmplat lor. Spune-le că nu vor fi uitate şi că îţi vei aminti de ele cu iubire.
6. Vizualizează-le împăcate.
7. Simte cum te binecuvântează să trăieşti o viaţă împlinită. Simte cum dorinţele lor de bine au un efect fizic în corpul tău în timp ce tragi aer în piept. În timp ce expiri, simte emoţiile sentinţei tale nucleu cum ies din corpul tău. Simte cum ţi se risipeşte frica de parcă butonul de intensitate ar fi răsucit complet până la zero.
8. Fă acest lucru timp de câteva minute, până când corpul tău se linişteşte.

SENTINŢA-NUCLEU: CALEA CĂTRE TRANSFORMAREA FRICII

Dintre toate instrumentele limbajului-nucleu pe care le înveţi în această carte, propoziţia care descrie cea mai mare frică a ta, sentinţa ta nucleu, este calea cea mai directă către descoperirea traumelor familiale nerezolvate. Sentinţa-nucleu nu doar că te conduce până la sursa fricii tale, dar te conectează şi cu sentimentele traumelor familiale nerezolvate care încă ar mai putea trăi în corpul tău. Având sursa în faţa ochilor, frica poate începe să se

disipeze. Iată aici cele zece trăsături-cheie ale sentinţei-nucleu:

———————————————————

Sentinţa-nucleu: zece atribute-cheie

1. Adesea face legătura cu un eveniment traumatic din istoria familială sau din copilăria ta.
2. Frecvent începe cu o afirmaţie de tipul „Eu” sau „Ei”.
3. Are puţine cuvinte, dar este totuşi dramatică.
4. Conţine limbajul încărcat emoţional al celei mai mari dintre fricile tale.
5. Generează o reacţie fizică atunci când este rostită.
6. Poate extrage „limbajul pierdut” al unei traume şi poate localiza originea acestui limbaj în istoria familiei tale.
7. Poate recupera amintiri ale traumei care nu au putut fi integrate.
8. Îţi poate oferi un context pentru a înţelege emoţiile, senzaţiile şi simptomele pe care le trăieşti.
9. Vizează cauza, nu simptomele.
10. Are puterea, când este rostită, să te elibereze de trecut.

———————————————————

În următorul capitol vei învăţa să îţi construieşti arborele genealogic pentru a găsi trauma familială legată de sentinţa-nucleu. Înainte de a continua, să întindem încă o dată harta limbajului tău nucleu.

———————————————————

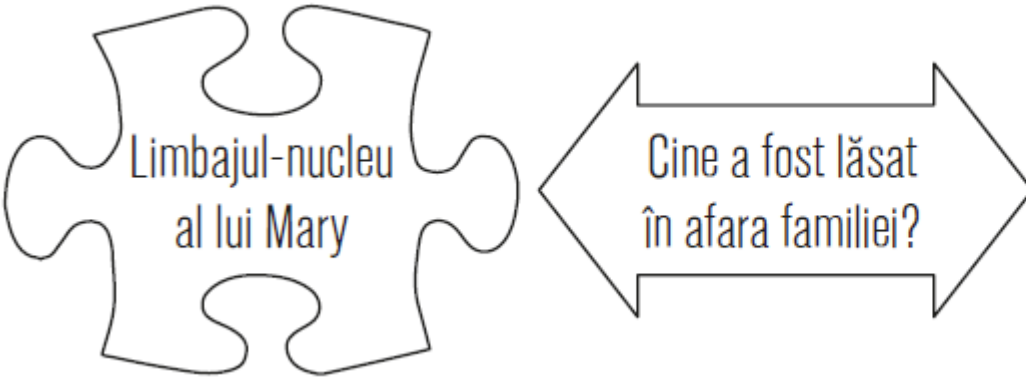
Exerciţiul scris nr. 9:
Construirea hărţii limbajului-nucleu

1. Scrie nemulţumirea ta nucleu. Iată un exemplu de nemulţumire-nucleu a lui Mary, al cărei frate mai

mare s-a născut mort şi nu i-a fost niciodată dat un nume, nici nu s-a vorbit despre el:

- „Nu-mi găsesc locul. Mă simt că parcă nu fac parte din familie. Mă simt de parcă aş fi invizibilă. Nimeni nu mă vede. Mă simt de parcă aş observa viaţa, dar nu sunt în viaţă.”

2. Scrie caracterizările-nucleu ale mamei şi tatălui tău. Iată caracterizările-nucleu ale lui Mary:
   - „Mama era bună, fragilă, grijulie, deprimată, absorbită în sine şi pustiită. Îi reproşez că nu mi-a fost alături. Simţeam că trebuia să am eu grijă de ea.”
   - „Tata era haois, însingurat, distant, mai mult plecat şi muncitor. Îi reproşez că nu a prea fost prin preajmă.”
3. Scrie sentinţa ta nucleu – cea mai mare frică a ta. Iată cea mai mare frică a lui Mary:
   - „Întotdeauna mă voi simţi singură şi lăsată pe dinafară.”



———————————————————

Ai adunat acum tot limbajul-nucleu de care ai nevoie pentru a trece la cel de-al patrulea şi ultim pas – cum să descoperi trauma-nucleu din familia ta.

Capitolul 9
Trauma-nucleu

„Atrocităţile... refuză să fie îngropate... Folclorul popular este plin de fantome care refuză să se odihnească în mormintele lor până când poveştile lor nu sunt spuse.”
(Judith Herman, „Trauma and Recovery”)

Să punem laolaltă toate elementele hărţii limbajului nostru nucleu. Până acum, am învăţat să extragem nestematele limbajului nostru nucleu din sentinţa noastră nucleu. Am aflat, de asemenea, cum să ne analizăm caracterizările-nucleu şi că adjectivele pe care le folosim pentru a-i descrie pe părinţii noştri adesea spun mai multe despre noi decât despre ei. Am aflat, de asemenea, că propoziţia care exprimă cea mai mare frică a noastră, sentinţa noastră nucleu, ne poate conduce în urmă până la o traumă din sistemul nostru familial. Ultimul lucru pe care trebuie să-l aflăm este cum să construim o întrebare-punte pentru a ajunge la trauma noastră nucleu, trauma nerezolvată din copilărie sau din istoria noastră familială.

În ordine, cele patru instrumente ale hărţii limbajului nucleu sunt nemulţumirea-nucleu, caracterizările-nucleu, sentinţa-nucleu şi trauma-nucleu. Există două moduri de a dezgropa trauma-nucleu. Unul este prin intermediul unei genograme, o diagramă a arborelui genealogic. Celălalt este prin intermediul unei întrebări-punte.

ÎNTREBAREA-PUNTE

Aşa cum am aflat de la Zach în precedentul capitol, un mod de a ajunge la trauma de bază este să formulăm o întrebare-punte. O întrebare-punte poate fi adresată membrului familiei de la care am moştenit sentinţa-nucleu. Pentru că sentinţa noastră nucleu îşi poate avea originea într-o generaţie trecută, localizarea „proprietarului” de drept ne poate aduce pace şi înţelegere nu doar nouă, dar şi copiilor noştri.

În cazul lui Zach, întrebarea-punte „Cine din familia ta a comis o crimă şi nu a fost niciodată pedepsit pentru ea?” ne-a condus la bunicul lui, care, în calitate de membru cu putere în guvernul lui Mussolini, a făcut rău multor oameni. Aşa cum ne putem imagina, cei din familia lui Zach rareori vorbeau despre ce făcuse bunicul în timpul războiului.

În cuvinte simple, o întrebare-punte este o întrebare care conectează prezentul cu trecutul. Explorarea senzaţiilor corespunzătoare celei mai mari frici pe care o ai te poate conduce la acea persoană din sistemul tău familial care chiar a avut de ce să se simtă la fel ca tine.

De exemplu, dacă cea mai mare frică a ta este aceea că ai putea „face rău unui copil”, transformă această frică într-o întrebare. Gândeşte-te la toate combinaţiile relevante care ar putea fi exprimate printr-o frică resimţită de un descendent din familie.

FRICA: „AŞ PUTEA FACE RĂU UNUI COPIL”

Posibile întrebări-punte

- Cine din sistemul tău familial s-ar fi putut învinovăţi pe sine că a făcut rău unui copil sau că nu a avut grijă de un copil?

- Cine s-ar fi putut considera responsabil de moartea unui copil?
- Cine s-ar fi putut simţi vinovat de acţiuni sau decizii care au făcut rău unui copil?
- Care copil din sistemul tău familial a avut de suferit, a fost neglijat, dat sau maltratat?

Una sau mai multe dintre aceste întrebări ar putea să te conducă la sursa fricii tale. Totuşi, sursa poate să nu fie întotdeauna uşor accesibilă. Mulţi părinţi şi bunici păstrează trecutul familiei strict secret şi, astfel, informaţii preţioase pot fi pierdute pentru totdeauna.

Când suferă profund, oamenii încearcă adesea să se distanţeze de durerea emoţională evitând-o. În acest fel, ei cred că se protejează pe ei înşişi şi că îi protejează şi pe copiii lor. Ignorarea durerii de fapt o adânceşte. Ceea ce rămâne ascuns vederii adesea creşte în intensitate. A păstra tăcerea cu privire la durerea familiei este rareori o strategie eficientă de a o vindeca. Suferinţa va ieşi din nou la suprafaţă cândva mai târziu, adesea exprimându-se în fricile sau simptomele unei generaţii ulterioare.

Chiar dacă nu poţi afla ce s-a întâmplat în familia ta, tot îţi poţi finaliza harta limbajului-nucleu. Sentinţa-nucleu îţi va furniza indiciile de care ai nevoie pentru a-ţi arăta direcţia unei traume familiale. Întrebarea-punte va conecta suficiente jaloane de pe hartă, chiar dacă detaliile exacte sunt vagi sau lipsesc.

POVESTEA LISEI

Lisa se descria pe sine ca o mamă supraprotectivă. Era îngrozită că ceva cumplit avea să i se întâmple unuia dintre copiii ei, astfel că nu îi scăpa niciodată de sub privirile sale. Chiar dacă nu i se întâmplase niciodată nimic semnificativ niciunuia dintre cei trei copii ai Lisei, ea era bântuită de sentinţa ei nucleu „Copilul meu va muri”. Lisa

ştia foarte puţine lucruri despre istoria familiei ei, dar urmărindu-şi frica din sentinţa sa nucleu, ea a formulat următoarele întrebări-punte:

Cine din familie a avut un copil care a murit?

Cine din familie nu a reuşit să îşi protejeze copilul?

Singura informaţie pe care o avea Lisa era aceea că bunicii ei veniseră în America din regiunea Munţilor Carpaţi din Ucraina. Fugind de foamete şi lipsuri, bunicii ei nu povestiseră niciodată despre greutăţile pe care le înduraseră. Copiii nu ştiuseră niciodată despre ce să întrebe.

Mama Lisei era cea mai mică dintre copii şi singura care fusese născută în America. Deşi mama Lisei nu era sigură de detalii, bănuia că unii dintre copii nu supravieţuiseră călătoriei. Aducerea la lumină chiar şi doar a acestei informaţii a crescut capacitatea Lisei de a înţelege frica pe care ea o simţea. Ea a admis că sentinţa „Copilul meu va muri” aparţinea cel mai probabil bunicilor ei. Realizarea acestei legături i-a redus de îndată intensitatea fricii pe care o simţea. Lisa a reuşit să se îngrijoreze mai puţin şi să se bucure mai mult de copiii ei.

Când îţi formulezi întrebările-punte, te poţi confrunta cu un eveniment traumatic din familia ta care nu a fost niciodată complet rezolvat. Te poţi trezi stând faţă în faţă cu membri ai familiei tale care au suferit cumplit. Ai putea fi purtătorul sechelelor lor.

———————————————————

Exerciţiul scris nr. 10:
Identificarea întrebărilor-punte pornind de la sentinţa-nucleu

Sentinţa mea nucleu:
Întrebările mele punte:

———————————————————

Întrebarea-punte este o modalitate de a descoperi trauma nerezolvată din familia ta. O alta este realizarea arborelui genealogic şi construirea pe hârtie a unei genograme.

GENOGRAMA

Genograma este o reprezentare vizuală bidimensională a unui arbore genealogic. Iată paşii de urmat pentru a o crea pe a ta:

1. Mergând în urmă trei sau patru generaţii în familia ta, construieşte o diagramă care îi include pe părinţii, bunicii, străbunicii, fraţii şi surorile, unchii şi mătuşile tale. Nu este nevoie să mergi mai departe de străbunici. Folosind pătrate pentru a-i reprezenta pe bărbaţi şi cercuri pentru a le reprezenta pe femei, creează arborele genealogic al familiei tale. (Vezi diagrama de la p. 158). Poţi folosi linii pentru a reprezenta ramurile arborelui genealogic, pentru a arăta cine aparţine cărei generaţii. Înscrie-i în grafic pe copiii părinţilor tăi, ai bunicilor şi străbunicilor tăi. Nu este nevoie să-i treci şi pe copiii mătuşilor, unchilor sau fraţilor şi surorilor tale. Oricum ai întocmi harta, este bine.
2. Lângă fiecare membru al familiei (reprezentat printr-un pătrat sau un cerc), scrie traumele semnificative şi nenorocirile prin care a trecut acea persoană. Dacă părinţii tăi sunt încă în viaţă, i-ai putea întreba ce ştiu ei. Nu-ţi face griji dacă nu poţi afla unele răspunsuri. Atât cât ştii este suficient. Evenimentele traumatice pot fi: Cine a murit de tânăr? Cine şi-a părăsit familia? Cine a fost abandonat, izolat sau exclus din familie? Cine a fost adoptat sau a dat un copil spre adopţie? Cine a

murit la naştere? Cine a născut un copil mort sau a avortat? Cine s-a sinucis? Cine a comis o crimă? Cine a trăit o traumă importantă? Cine a fost uitat sau a suferit în război? Cine a murit în sau a luat parte la Holocaust sau la vreun alt genocid? Cine a fost omorât? Cine a omorât pe altcineva? Cine s-a simţit responsabil de moartea sau nenorocirea altcuiva?

Aceste întrebări sunt importante. Dacă cineva din familia ta a făcut rău cuiva sau a omorât pe cineva, trece persoana căreia i-a fost făcut răul sau care a fost ucisă în arborele tău genealogic. Victimele cărora persoane din familia ta le-au făcut rău trebuie să fie incluse, pentru că ele sunt acum membri ai sistemului tău familial cu care poţi ajunge să te identifici. La fel, trece în arbore pe oricine a făcut un rău sau a ucis pe vreunul dintre membrii familiei tale, pentru că, inconştient, te-ai putea identifica şi cu această persoană.

Să continuăm. Cine a profitat de pierderea altcuiva? Cine a fost acuzat de ceva pe nedrept? Cine a făcut închisoare sau a fost internat? Cine a avut o dizabilitate fizică, emoţională sau mentală? Care părinte sau bunic a avut o altă relaţie semnificativă înainte să se căsătorească şi ce s-a întâmplat? Trece-i pe toţi partenerii părinţilor şi bunicilor tăi. Trece pe oricine altcineva care îţi vine în minte şi care a fost profund rănit sau care a rănit profund pe altcineva.

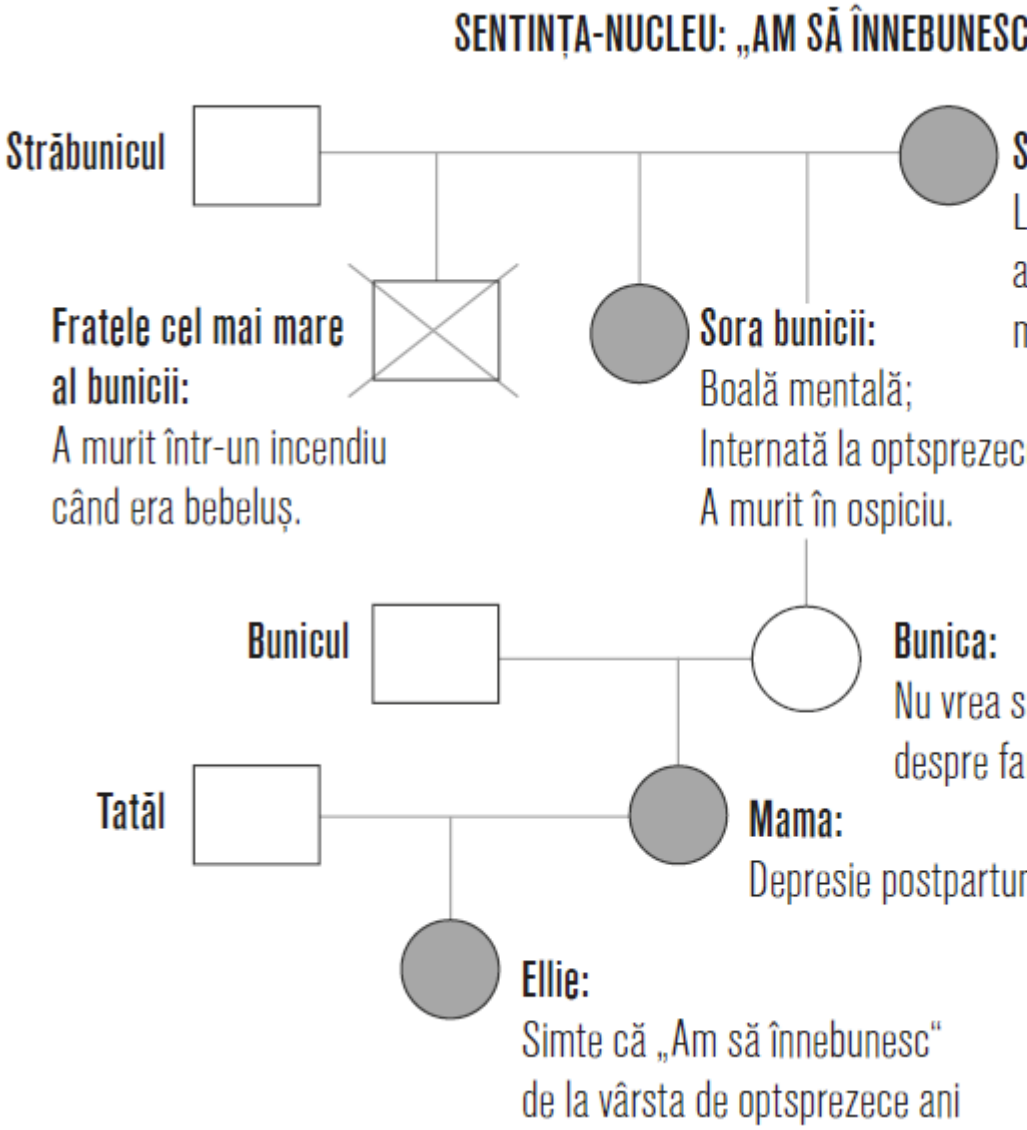
3. Deasupra genogramei scrie-ţi sentinţa-nucleu. Acum analizează-i pe toţi cei care fac parte din sistemul tău familial. Cine ar fi putut avea vreun motiv să simtă la fel cum simţi tu? Această persoană ar putea fi mama ta sau tatăl tău, în special dacă

unul dintre ei a avut o soartă grea sau a fost dispreţuit de celălalt. Ar putea fi şi sora bunicii tale care a ajuns la azilul de nebuni sau fratele mai mare pe care mama ta l-a avortat înainte să te aibă pe tine. Adesea, este cineva despre care nu se vorbeşte prea mult în familia ta.

Aruncă o privire la exemplul următor. Această genogramă spune povestea unei femei pe nume Ellie care se lupta cu frica de a nu înnebuni. Până când a construit linia maternă a genogramei sale, Ellie a crezut că ea era sursa acelei frici.

Este uşor de observat în genogramă că senzaţia că-ţi vine să înnebuneşti nu a apărut în generaţia actuală odată cu Ellie. Strămătuşa lui Ellie a fost internată la azil la optsprezece ani şi a murit singură şi uitată. Nimeni din familie nu i-a rostit vreodată numele, nici nu a povestit despre ea. Ellie nici nu ştiuse vreodată că bunica ei ar fi avut fraţi şi a descoperit această informaţie doar prin cercetări repetate.

Interesant este că strămătuşa ei a fost internată într-un spital public la optsprezece ani – aceeaşi vârstă pe care o avea bunica ei când a provocat incendiul care i-a ucis pruncul. Având trei generaţii în faţa ochilor, Ellie a putut să ajungă la o nouă înţelegere. Ale cui sentimente de nebunie le retrăise strămătuşa ei? Şi mai important chiar, ce poveste încerca Ellie să aducă la suprafaţă împărtăşind aceeaşi frică? Desenând genograma, istoria înceţoşată a familiei lui Ellie se clarifica acum.



La Ellie frica de a nu înnebuni apăruse când împlinise optsprezece ani şi terminase liceul. Aceeaşi frică ce îi consuma forţa vitală o conducea acum către descoperirea

de sine. Cu cât studia mai mult genograma, cu atât începea să facă mai multe conexiuni.

Ellie şi-a amintit că mama ei îi povestise că avusese o depresie postpartum în primul an al vieţii lui Ellie. Prin suferinţa sa, mama lui Ellie era şi conţinătoare a traumei străbunicii. Mama lui Ellie recunoştea că, îndată ce s-a născut Ellie, ea a început să fie obsedată că s-ar putea întâmpla ceva foarte rău. Mai exact, era îngrozită că ar putea face ceva din neatenţie şi, drept urmare, Ellie ar fi putut muri. Sentimentele insuportabile de groază care îi apăruseră în timpul sarcinii s-au intensificat după naşterea lui Ellie. Mama lui Ellie nu făcuse niciodată legătura între depresie şi ceea ce se întâmplase în familia ei. Lucrurile despre care nu s-a vorbit conştient în familie au fost exprimate inconştient prin intermediul fricilor, sentimentelor şi comportamentelor membrilor ei.

———————————————————

Exerciţiul scris nr. 11:
Întocmirea genogramei

Folosind pătrate pentru bărbaţi şi cercuri pentru femei, poziţionează-i pe membrii familiei tale, odată cu traumele semnificative şi nenorocirile prin care au trecut. Foloseşte o foaie albă de hârtie pentru acest exerciţiu. Scrie sentinţa ta nucleu în partea de sus a paginii.

———————————————————

Acum depărtează-te şi priveşte-ţi genograma. Fără a-ţi concentra atenţia pe ceva anume, lasă-ţi privirea să cuprindă întreaga formă. Absoarbe energia din ambele părţi ale familiei tale. Simte calitatea apăsării, uşurimea sau greutatea emoţiilor întru care ai fost născut. Compară linia paternă cu linia maternă. Care parte simţi că este mai grea? Care parte simţi că îţi dă un sentiment mai

împovărător? Uită-te la evenimentele traumatice. Cine a suferit de cea mai grea soartă? Cine a avut viaţa cea mai grea? Ce au simţit ceilalţi membri ai familiei despre această persoană? Despre cine sau despre ce s-a vorbit cel mai rar în familia ta? Nu-ţi face griji dacă informaţiile pe care le ai sunt incomplete. Lasă-ţi gândurile, sentimentele şi senzaţiile din corp să te ghideze.

Acum rosteşte-ţi cu voce tare sentinţa-nucleu. Cine din familia ta ar fi putut rezona cu un sentiment asemănător? Cine s-ar fi putut lupta cu emoţii similare? Sunt şanse ca sentinţa ta nucleu să fi existat chiar cu mult înainte ca tu să te fi născut.

Să facem cunoştinţă cu Carole, a cărei sentinţă-nucleu îşi avea originea în viaţa bunicii ei. Încă de când avea unsprezece ani, Carole era supraponderală. Ca adult, greutatea ei se învârtea constant în jurul a o sută treizeci şi cinci de kilograme. La vârsta de treizeci şi opt de ani, se afla la greutatea maximă atinsă vreodată. Carole avusese foarte puţine relaţii şi nu fusese niciodată căsătorită.

Carole spunea că simte că „se înăbuşă şi că se sufocă” sub greutatea ei şi că era „trădată de corpul ei.” Putem auzi de îndată limbajul ei nucleu care cere să fie descifrat ca şi cum ceva din familia ei îşi caută rezolvarea. Ştiind ceea ce ştim deja despre limbajul-nucleu, putem formula întrebări-punte: Cine din familie s-a simţit trădat de corpul său? Cine s-a înăbuşit? Cine s-a sufocat?

Carole a continuat să explice. „Eu m-am dezvoltat precoce, cu mult înaintea altor fete. Mi-a venit menstruaţia la unsprezece ani şi am început chiar de pe atunci să-mi urăsc corpul. Mă simţeam trădată de corpul meu pentru că s-a dezvoltat atât de devreme. Atunci am început să mă îngraş.”

Din nou, acel concept interesant de a se simţi *trădată* de propriul corp. Şi acum un indiciu nou: Carole s-a simţit

trădată de corpul ei când acesta a devenit un *corp de femeie*, un corp care acum putea să creeze viaţă în *pântecele* său.

Odată adăugată această informaţie, ne vin în minte mai multe întrebări-punte: Care *femeie* din familia lui Carole s-a simţit trădată de *pântecul* ei? Ce lucru cumplit i s-ar fi putut întâmpla lui Carole dacă ea ar fi devenit femeie sau ar fi rămas însărcinată?

Toate întrebările de până acum merg în direcţia corectă – doar că încă nu ştim asta.

Să adăugăm la ce am obţinut până acum şi cea mai mare frică a lui Carole: „Voi fi complet singură, fără nimeni”.

La o sută treizeci şi cinci de kilograme şi izolată de alţi oameni, Carole era chiar pe cale să îşi transforme cea mai mare frică în realitate.

Acum să punem piesele laolaltă şi să cercetăm harta limbajului-nucleu a lui Carole. Să nu uităm, angoasa lui Carole a început odată ce pântecele ei a devenit fertil. Iată cuvintele pe care le-a folosit ea, cuvintele care formează harta limbajului ei nucleu.

HARTA LIMBAJULUI-NUCLEU A LUI CAROLE

Nemulţumirea-nucleu a lui Carole: „Simt că mă înăbuş şi mă sufoc de toată greutatea asta. Mă simt trădată de corpul meu.”

Sentinţa-nucleu a lui Carole: „Voi fi complet singură, fără nimeni.”

Întrebările-punte ale lui Carole: Iată întrebările-punte care au ajutat-o pe Carole să facă o conexiune între un eveniment traumatic din familia ei şi creşterea ei excesivă în greutate:

- Cine din familie s-a simţit trădată de corpul ei?
- Cine s-a înăbuşit?
- Cine s-a sufocat?
- Care femeie din familie s-a simţit trădată de pântecul ei?
- Ce lucru cumplit i s-a întâmplat unei femei care a rămas însărcinată?
- Cine s-a simţit complet singură, fără nimeni?

Trauma-nucleu a lui Carole: Să vedem acum care este trauma-nucleu, evenimentul traumatic, tragedia nerezolvată de familia lui Carole. Bunica ei a avut trei copii: un băiat, pe mama lui Carole şi încă un băiat. Amândoi băieţii s-au sufocat pe canalul de naştere al bunicii în timpul naşterii şi, ca rezultat al deprivării severe de oxigen, amândoi băieţii au devenit handicapaţi mental. Ei au trăit în subsolul casei bunicii de la ţară din Kentucky aproape cincizeci de ani. Bunica a trăit cu inima frântă şi goală tot restul vieţii sale.

Cu toate că probabil nu fusese niciodată spusă cu voce tare propoziţia „Corpul meu m-a trădat”, aceasta aparţinea în mod clar bunicii lui Carole. Corpul bunicii ei îi „sufocase” pe bebeluşi. Ea a trăit „complet singură”, înfăşurată în durere şi vinovăţie. Cei doi băieţi care fuseseră „înăbuşiţi de greutatea” care îi presase trăiau şi ei complet singuri, în subsol, izolaţi de lumea exterioară. Mama lui Carole se simţise şi ea absolut singură toată copilăria ei, spunând despre mama sa că „era acolo fizic, dar nu era acolo emoţional”. Limbajul-nucleu al lui Carole şi corpul ei spuneau, fără să ştie, întreaga poveste.

Să o mai revedem o dată. Când Carole a devenit destul de mare pentru a concepe un copil, ea s-a îngrăşat şi s-a izolat de cei din jurul ei. Rămânând izolată, s-a asigurat că nu avea să rămână niciodată însărcinată şi nu va suferi la fel ca bunica ei. Ducea o viaţă solitară,

simţindu-se complet singură în lumea ei, la fel cum se simţise şi bunica în tristeţea ei pustie, la fel cum trăiseră unchii din subsol şi la fel ca mama ei, a cărei viaţă fusese sfâşiată de tristeţe.

Carole folosea cuvintele „mă înăbuş şi mă sufoc”, pentru a descrie sentimentul de a se simţi oprimată de greutatea sa. Dar aceste cuvinte aveau o semnificaţie mai profundă în contextul familiei ei. Erau cuvintele nerostite ale traumei familiei ei. Erau probabil cuvinte pe care nimeni nu îndrăznea să le rostească de faţă cu bunica. Aceste cuvinte însă erau importante pentru capacitatea acestei familii de a se vindeca de pe urma unui eveniment atât de tragic. Dacă bunica ar fi fost capabilă să se împace cu magnitudinea tragediei ei, dacă ar fi fost capabilă să îşi plângă pierderile fără să se învinovăţească pe sine însăşi şi fără să se simtă trădată de corpul ei, atunci această familie ar fi putut avea o şansă să urmeze o altă cale. Carole ar fi putut să nu fie nevoită să ducă suferinţa familiei ca pe o greutate pe corpul ei.

Evenimente tragice ca acesta pot sfărâma rezilienţa într-o familie şi îi pot dărâma stâlpii de susţinere. Ele pot eroda curgerea iubirii de la părinte la copil şi îi pot face pe copiii noştri să plutească în derivă pe o mare de tristeţe.

La fel ca cei mai mulţi dintre noi, Carole nu făcuse niciodată o conexiune cu faptul că purta în ea o suferinţă din istoria familiei sale. Ea credea că suferinţa îşi avea originea undeva înăuntrul ei. Credea că ceva trebuie să fi fost în neregulă cu persoana ei. Odată ce a înţeles că sentimentul de a fi fost trădată de corpul ei îi aparţinea bunicii şi nu ei înseşi, Carole a pornit pe drumul către libertate.

De îndată ce a admis că absorbise suferinţa familiei în locul bunicii, unchilor şi mamei ei, întregul ei corp a început să tremure. I se ridica o greutate afectivă,

permiţându-i-se să pătrundă în acele locuri din interiorul ei care fuseseră închise multă vreme. Nu avea să treacă mult timp până când Carole avea să capete o conştientizare fizică a corpului ei care să-i permită să facă alegeri diferite în stilul ei de viaţă.

Limbajul-nucleu al lui Carole a fost vehiculul care a pus în mişcare vindecarea acestei familii. A fost oportunitatea familiei de a vindeca ceea ce nu putuse fi vindecat mai înainte. Privită dintr-un alt unghi, suferinţa lui Carole era doar mesagerul care aducea tămăduirea grelei tragedii din familia sa. Era ca şi cum durerea familiei ceruse să fie vindecată şi rezolvată, iar cuvintele şi corpul lui Carole au oferit harta.

Ca şi pe Carole, harta limbajului-nucleu te poate ghida pe drumul vindecării. Odată adusă la vedere legătura cu istoria familiei tale, singurul pas care rămâne de făcut este să readuci în tine însuţi tot ceea ce ai descoperit. Ceea ce a fost nespus sau invizibil în istoria familiei tale probabil că a stat ascuns în umbra propriei tale conştiinţe de sine. Odată ce faci legătura, ceea ce înainte era nevăzut poate deveni o oportunitate de vindecare. Uneori noile imagini care apar au nevoie de grija şi atenţia noastră pentru a le integra în întregime. În capitolul care urmează, vei fi ghidat prin intermediul unor exerciţii şi îţi vor fi oferite practici şi fraze vindecătoare care vor întări aceste imagini şi te vor purta către o mai mare împlinire şi libertate.

Partea a III-a
Căi de reconectare

Capitolul 10

De la înţelegerea profundă (*insight*) la integrare

> „O fiinţă umană este parte a întregului... [deşi] se percepe pe sine şi îşi explorează gândurile şi sentimentele ca pe ceva separat de întreg – este un fel de iluzie optică a propriei sale conştiinţe.”
>
> (Albert Einstein către Robert S. Marcus, 12 februarie 1950)

Iluzia optică la care face referire Einstein este ideea că suntem separaţi de cei din jurul nostru, la fel ca şi de cei care au trăit înaintea noastră. Totuşi, aşa cum putem vedea tot timpul, suntem conectaţi cu oamenii din istoria familiei noastre ale căror traume nerezolvate au devenit moştenirea noastră. Când această conexiune rămâne inconştientă, ne putem duce viaţa întemniţaţi în sentimente şi senzaţii care aparţin trecutului. Căile care ne vor elibera se vor lumina însă când vom scoate la vedere istoria familiei noastre.

Uneori simplul act de conectare a experienţei noastre cu o traumă nerezolvată din familie este suficient. Cum am văzut în cazul lui Carole în ultimul capitol, când a făcut legătura între sentimentele din limbajul ei nucleu şi trauma din familia ei, corpul ei a început îndată să tremure ca şi cum s-ar fi scuturat de ceea ce aparţinea trecutului. Pentru Carole, conştientizarea însăşi a fost suficient de

profundă pentru a genera o reacţie viscerală pe care o putea simţi până în străfundurile fiinţei sale.

Pentru unii dintre noi, conştientizarea a ceea ce s-a întâmplat în familiile noastre trebuie să fie însoţită de un exerciţiu sau o experienţă care să determine eliberarea sau să producă o uşurare în corpul nostru.

FAMILIA DE PE HARTĂ

Până în acest punct al cărţii, ai adunat probabil piesele esenţiale ale hărţii limbajului tău nucleu. Cel mai probabil ai descoperit cuvinte sau propoziţii (sentinţe) care credeai că erau ale tale, dar care se poate să fi aparţinut de fapt altora. De asemenea, probabil că ai făcut deja legături în istoria ta familială, dezgropând acele evenimente traumatice sau credinţe nespuse care au creat acest limbaj. Acum este momentul să pui toate piesele laolaltă şi să faci următorul pas. Iată o listă cu cele ce îţi vor fi necesare:

- Nemulţumirea-nucleu – limbajul-nucleu care descrie cea mai profundă îngrijorare, frământare sau nemulţumire a ta.
- Caracterizările-nucleu – limbajul-nucleu care îi descrie pe părinţii tăi.
- Sentinţa ta nucleu – limbajul-nucleu care descrie cea mai mare frică a ta.
- Trauma-nucleu – evenimentul sau evenimentele din familia ta care stau în spatele limbajului tău nucleu.

———————————————————

Exerciţiul scris nr. 12:
Împăcarea cu istoria familiei tale

1. Scrie pe hârtie limbajul-nucleu care are cea mai mare încărcătură emoţională sau care trezeşte în

tine cele mai multe emoţii când îl rosteşti cu voce tare.

2. Descrie, de asemenea, evenimentul sau evenimentele traumatice legate de acest limbaj-nucleu.
3. Fă o listă cu toate persoanele ale căror vieţi au fost marcate de acest eveniment. Cine a fost cel mai afectat? Mama ta? Tatăl tău? Un bunic? Un unchi? O mătuşă? Cine nu este acceptat sau despre cine nu se vorbeşte? Este cumva un frate (sau soră) care a fost dat sau care nu a trăit? Un bunic sau străbunic şi-a părăsit familia, a murit de tânăr sau a trecut prin suferinţe cumplite? Un părinte sau bunic a fost logodit sau căsătorit înainte cu altcineva? Este acea persoană acceptată în familia ta? A fost cineva din afara familiei tale judecat sau învinovăţit că a făcut rău unui membru al familiei tale?
4. Descrie ce s-a întâmplat. Ce imagini îţi vin în minte în timp ce scrii? Acordă-ţi un minut pentru a vizualiza cum s-au simţit sau prin ce au trecut acei oameni. Ce se întâmplă în corpul tău în timp ce te gândeşti la toate acestea?
5. Există membri ai familiei tale de care te simţi atras în mod deosebit? Te simţi atras emoţional în trăirile lor? Rezonează acest lucru în corpul tău? Unde anume în corpul tău simţi această rezonanţă? Este un loc cu care eşti familiarizat? Resimţi o anumită sensibilitate sau simptome în aceeaşi zonă?
6. Pune mâna pe acel loc şi lasă-ţi respiraţia să umple acea zonă.
7. Vizualizează-l pe membrul familiei tale implicat în acest eveniment. Spune-i: „Tu eşti important. Voi face ceva semnificativ în onoarea ta. Voi face să sfârşească cu bine această tragedie. Îmi voi trăi viaţa cât de împlinit voi putea, ştiind că tu asta vrei de la mine.”

8. Construieşte-ţi propriul tău limbaj-nucleu care să ţină cont de legătura unică pe care o ai cu această persoană.

CREAREA FRAZELOR VINDECĂTOARE PERSONALE

Retrăirea inconştientă poate dura multe generaţii. Îndată ce recunoaştem că suntem purtători ai unor gânduri, emoţii, sentimente, comportamente sau simptome care nu îşi au originea în noi înşine, putem să spargem ciclul. Începem prin a face o acţiune conştientă prin care acceptăm evenimentul tragic şi pe oamenii implicaţi în el. Adesea aceasta începe cu o conversaţie pe care o avem în interiorul nostru sau cu un membru al familiei – fie în persoană, fie prin vizualizare. Cuvintele potrivite ne pot elibera de legăturile şi loialităţile familiale inconştiente şi pot pune capăt ciclului traumei moştenite.

În cazul lui Jesse, tânărul cu insomnie care la nouăsprezece ani a început să repună în scenă aspecte ale morţii unchiului lui în mijlocul viscolului, conversaţia a avut loc în cabinetul meu. I-am cerut lui Jesse să îl vizualizeze pe unchiul lui stând în picioare în faţa lui şi vorbească direct cu el, în tăcere în interiorul său, dacă doreşte. L-am ajutat pe Jesse să îşi construiască frazele şi i-am sugerat să îi spună unchiului lui astfel: „Tremur în fiecare noapte şi îmi este tot mai greu să adorm de când am împlinit nouăsprezece ani”. Respiraţia lui Jesse s-a adâncit. Se auzea un şuierat în expiraţia lui. Pleoapele au început să îi fluture, scăpând o lacrimă la colţul ochiului. „De acum înainte, unchiule Colin, vei continua să trăieşti în inima mea – şi nu în insomnia mea.” În timp ce Jesse rostea

cuvintele, mai multe lacrimi au început să-i cadă pe obraz. În acel moment am spus: „Ascultă-l pe unchiul tău care îţi spune să expiri frica din tine şi să i-o laşi lui. Insomnia aceasta nu îţi aparţine. Nu ţi-a aparţinut niciodată”.

Doar din această conversaţie cu unchiul lui – unchiul pe care nu ştiuse niciodată până atunci că îl avea – Jesse a început să se calmeze. Pe măsură ce expira, maxilarul i se relaxa şi umerii îi cădeau. Începea să îi revină culoarea în obraji. Ochii lui păreau să prindă din nou viaţă. Ceva din străfundurile lui era pe cale de-a fi eliberat.

Cu toate că Jesse doar şi-a imaginat această conversaţie cu unchiul lui, cercetările asupra creierului demonstrează că Jessee a activat de fapt aceiaşi neuroni şi aceleaşi regiuni ale creierului care ar fi fost activate dacă ar fi trăit în realitate această experienţă vindecătoare cu unchiul lui în persoană. După şedinţa noastră, Jesse mi-a povestit că a reuşit să doarmă toată noaptea fără întrerupere.

EXEMPLE DE FRAZE VINDECĂTOARE

Un bărbat cu care am lucrat a admis că inconştient împărtăşise singurătatea şi izolarea bunicului lui respins de familie. El a rostit aceste cuvinte:

„Am fost izolat şi singur la fel ca tine. Înţeleg că aceste sentimente nici măcar nu îmi aparţin. Ştiu că nu asta vrei tu pentru mine. Şi ştiu că te apasă să mă vezi că sufăr aşa. De acum înainte, îmi voi trăi viaţa conectat la oamenii din jurul meu. Astfel te voi onora pe tine.”

O altă clientă a înţeles că, inconştient, împărtăşea eşecurile şi nefericirea în relaţii ale mamei şi bunicii ei. Ea a rostit aceste propoziţii:

„Mamă, te rog binecuvântează-mă să fiu fericită cu soţul meu, chiar dacă tu nu ai putut fi fericită cu tata. În onoarea ta şi a lui tata, eu voi trăi cu bucurie iubirea dintre mine şi soţul meu pentru ca voi amândoi să vedeţi că lucrurile merg bine pentru mine.”

O tânără cu care am lucrat cândva a conştientizat că trăise într-o stare anxioasă şi încordată de când se ştia. Ea i-a spus aceste cuvinte mamei ei, care murise la naşterea ei:

„De câte ori mă simt anxioasă, te voi simţi pe tine zâmbindu-mi, susţinându-mă, binecuvântându-mă să fiu bine. De câte ori îmi simt respiraţia cum se accelerează, te voi simţi lângă mine şi voi şti că tu te bucuri pentru mine.”

Alte fraze vindecătoare

„În loc să retrăiesc ce ţi s-a întâmplat ţie, promit să îmi trăiesc viaţa *mea* împlinită.”

„Ce ţi s-a întâmplat ţie nu va fi în van.”

„Voi folosi ce s-a întâmplat ca pe o sursă de putere.”

„Voi onora viaţa pe care mi-ai dat-o făcând ceva bun cu ea.”

„Voi face ceva semnificativ şi îţi voi dedica acel lucru.”

„Nu te voi lăsa niciodată să ieşi din inima mea.”

„Voi aprinde o lumânare pentru tine.”

„Te voi cinsti trăind împlinit.”

„Voi trăi o viaţă plină de iubire.”

„Voi face să iasă ceva bun din tragedia aceasta.”

„Acum înţeleg. Mă ajută faptul că înţeleg.”

DE LA FRAZE VINDECĂTOARE LA IMAGINI VINDECĂTOARE

Fie că suntem sau nu conştienţi de acest lucru, viaţa noastră este profund influenţată de imaginile noastre

interioare, de credinţele, aşteptările, presupunerile şi părerile pe care le avem. Întipăriri intrinseci precum „nu-mi iese nimic în viaţa asta” sau „nu voi reuşi indiferent ce aş încerca” sau „am un sistem imunitar slab” pot constitui o schemă a felului în care se va desfăşura viaţa noastră, limitându-ne modul în care primim experienţele noi şi afectându-ne modul în care ne vindecăm. Imaginează-ţi efectul pe care îl are asupra corpului tău imaginea internă „am avut o copilărie grea”. Sau a imaginii „mama se purta cu cruzime”. Sau „tatăl meu a fost abuziv emoţional”. Cu toate că poate fi o parte semnificativă de adevăr în aceste imagini, ele s-ar putea totuşi să nu spună toată povestea. Fiecare zi a copilăriei tale a fost dificilă? Tatăl tău nu a fost bun nici măcar o dată? Mama ta a fost totuşi vreodată afectuoasă? Ai acces chiar la toate amintirile tale din primele zile când erai ţinut în braţe, hrănit şi învelit în pătuţul tău seara, când erai bebeluş? Ţine minte, aşa cum am aflat în Capitolul 5, mulţi dintre noi reţinem doar acele amintiri menite să ne protejeze să nu mai fim răniţi din nou, amintiri care ne susţin apărările, amintiri despre care biologii evoluţionişti susţin că fac parte din acea înnăscută „privilegiere a negativului”. Ar fi posibil să ne lipsească unele amintiri? Mai important chiar, ţi-ai pus aceste întrebări: Ce stătea în spatele agresivităţii mamei mele? Ce eveniment traumatic stătea la baza frustrării tatălui meu?

În timp ce îţi creezi frazele vindecătoare, poate că ai observat deja că începe să prindă rădăcini o nouă experienţă interioară. Se poate să-ţi fi apărut sub forma unei imagini sau a unei trăiri, poate ca o senzaţie de apartenenţă sau de conectare. Poate că ai simţit susţinerea membrilor familiei tale care veghează asupra ta. Sau e posibil să fi avut un sentiment mai profund de pace, ca şi cum ceva nerezolvat în sfârşit s-a împlinit.

Toate aceste experienţe pot avea un efect puternic asupra vindecării. În esenţă ele stabilesc un punct de referinţă intern în sentimentul de a fi întreg, punct de referinţă la care ne putem întoarce de fiecare dată când sentimentele vechi ne ameninţă stabilitatea. Aceste experienţe noi funcţionează foarte mult ca nişte amintiri noi însoţite de sensuri noi, imagini noi, sentimente noi şi noi senzaţii în corp. Ele ne pot schimba viaţa, pot fi suficient de puternice pentru a pune în umbră imaginile vechi, limitative, care ne guvernau viaţa.

Aceste experienţe şi imagini noi continuă să se aprofundeze prin ritualuri, exerciţii şi practică. Iată câteva moduri creative pentru a susţine procesul de vindecare pe parcursul desfăşurării lui.

Exemple de ritualuri, exerciţii, practici şi imagini vindecătoare

- **Aşază o fotografie pe birou:** Un bărbat care a înţeles că retrăia vinovăţia bunicului lui şi-a pus o fotografie a bunicului pe birou. În timp ce expira, îşi imagina că îi lasă bunicului sentimentele de vinovăţie. De fiecare dată când repeta acest ritual se simţea mai uşor şi mai liber.
- **Aprinde o lumânare:** O femeie al cărui tată murise când ea era foarte mică nu avea nicio amintire cu el. Simţindu-se înstrăinată de soţul ei când împlinise douăzeci şi nouă de ani – aceeaşi vârstă la care murise tatăl ei – ea împărtăşea inconştient ruperea tatălui ei de familia sa. Ea a aprins câte o lumânare în fiecare seară timp de două luni şi şi-a imaginat că flacăra lumânării arde făcând o deschizătură prin care ei doi să se reconecteze. Vorbea cu tatăl ei şi simţea cum prezenţa lui o linişteşte. La sfârşitul ritualului, sentimentele ei de deconectare slăbiseră şi s-a

simţit cuprinsă de un nou sentiment de a fi iubită de un tată afectuos.

- **Scrie o scrisoare:** Un bărbat care îşi părăsise subit logodnica în timpul facultăţii, şi-a dat seama că încă mai avea dificultăţi în relaţiile sale chiar şi după douăzeci de ani. El aflase că logodnica lui murise la un an după ce el o părăsise. Deşi ştia că ea nu i-ar fi putut primi niciodată scrisoarea, el i-a scris cerându-i iertare pentru nepăsarea şi indiferenţa lui. El îi spunea în scrisoare: „Îmi pare foarte rău. Ştiu cât de mult m-ai iubit şi cât de tare te-am rănit. Cred că a fost cumplit pentru tine. Îmi pare foarte, foarte rău. Ştiu că nu voi putea niciodată să-ţi trimit această scrisoare, dar sper să îmi poţi primi cuvintele.” După ce a scris această scrisoare, omul a simţit un sentiment de pace şi împlinire pe care nu îl putea explica.
- **Aşază o fotografie deasupra patului:** O femeie care îşi trăise viaţa respingând-o pe mama sa a realizat că ceea ce o făcea să aibă sentimente de suspiciune şi să refuze să primească iubirea mamei sale era separarea din primele zile de viaţă când fusese ţinută în incubator. Ea a început să înţeleagă şi felul în care respingerea mamei devenise schema ei de respingere din relaţii. A lipit o fotografie a mamei pe peretele de deasupra pernei ei şi i-a cerut mamei să o ţină în braţe în fiecare noapte în timp ce dormea, iar apărările ei au început să slăbească. Când se întindea în pat, simţea cum o mângâie mama ei. Descria iubirea mamei ei ca pe un curent de energie care îi dădea putere. După câteva săptămâni ea începuse să îşi simtă corpul mai uşor la trezire. După câteva luni putea să simtă susţinerea mamei ei ca pe o senzaţie fizică pe

parcursul întregii zile. Către sfârşitul anului a observat că mai mulţi oameni începuseră să intre în viaţa ei într-un mod semnificativ. (Notă: Mama acestei femei se întâmplă că era încă în viaţă; dar această practică este eficientă indiferent dacă părintele persoanei trăieşte sau a murit.)

- **Dezvoltă o imagine susţinătoare:** Declanşarea bruscă a unei anxietăţi la un băieţel de şapte ani era exprimată prin smulgerea părului din creştetul capului, o afecţiune cunoscută sub numele de tricotilomanie. Anxietatea lui părea să îşi aibă originea în istoria familială. Când mama lui avea şapte ani, ea a fost martora morţii bruşte a mamei sale, din cauza unui anevrism cerebral. Durerea fusese atât de mare, încât mama nu vorbea niciodată despre bunica lui. Când mama a povestit întâmplarea, el a început imediat să se liniştească. Ea i-a cerut să şi-o imagineze pe bunica lui decedată ca pe un înger păzitor care îi proteja pe amândoi. Ea i-a arătat o poză cu o aură şi i-a spus să-şi închipuie că iubirea bunicii era ca o aură care îi mângâia capul. Ori de câte ori el îşi atinge creştetul capului, o să simtă un sentiment de pace. În acea zi el a încetat să-şi mai smulgă părul.
- **Creează o delimitare:** O altă femeie crescuse împovărată de sentimentul că era responsabilă de fericirea şi starea de bine a mamei sale alcoolice. Cum acest tipar de îngrijire a continuat şi la maturitate, avea dificultăţi în a-şi da voie să primească ea însăşi îngrijire şi susţinere din partea celorlalţi. Îi era greu să rămână în relaţii fără să se simtă în acelaşi timp responsabilă de sentimentele celorlalţi, dar şi sufocată de nevoile lor. Ea s-a aşezat pe podea şi a trasat un cerc în jurul ei

folosind o bucată de sfoară, observând că simplul gest de a-şi marca un spaţiu propriu o făcea deja să poată respira mai uşor. Ea i-a spus mamei: „Mamă, acesta este spaţiul meu. Tu eşti acolo, iar eu sunt aici. Când eram mică, făceam orice ca să te fac fericită, dar a fost prea mult pentru mine. Acum simt că trebuie să-i fac pe toţi fericiţi, ceea ce mă face să mă simt sufocată în orice relaţie mai apropiată. Mamă, de acum înainte, sentimentele tale sunt acolo la tine, iar sentimentele mele sunt aici la mine. În interiorul acestei limite, eu voi avea grijă de propriile mele sentimente astfel încât să nu mai simt că mă pierd atunci când încep să mă simt legată de cineva.”

Ritualurile şi practicile pe care tocmai le-am descris pot părea nimic în comparaţie cu marea durere pe care oamenii o poartă ani de zile, dar ştiinţa ne spune că dacă repetăm şi reevocăm de multe ori aceste noi imagini şi experienţe, ele se vor integra tot mai profund înăuntrul nostru. Ştiinţa ne spune că practici precum acestea ne pot modifica creierul prin formarea de noi căi neurale. Şi nu doar atât: atunci când vizualizăm o imagine vindecătoare, activăm aceleaşi regiuni ale creierului – mai exact pe cele din cortexul prefrontal stâng – care sunt asociate cu sentimentele de bine şi emoţiile pozitive.[106]

---

[106] Rick Hanson, „How to Trick Your Brain for Happiness”, *Greater Good: The Science of Meaningful Live*, 26 septembrie 2011, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_trick_your_brain_for_happiness.

FRAZELE VINDECĂTOARE ŞI CORPUL

O parte esenţială a procesului de vindecare presupune abilitatea noastră de a încorpora experinţa senzaţiilor noastre fizice în acest proces. Când putem rămâne „în prezenţa” senzaţiilor care ne apar în corp fără a reacţiona inconştient, vom fi mai capabili să ne păstrăm cumpătul când vom fi bulversaţi din interior. Înţelegerea profundă (*insight*) apare atunci când suntem dispuşi să tolerăm lucrurile inconfortabile ce apar în căutările noastre lăuntrice.

Ce simţi când eşti focalizat pe ce se întâmplă înăuntrul tău? Ce senzaţii asociezi cu gândurile de teamă sau cu emoţiile neplăcute? Unde le simţi cel mai mult? Ţi se contractă gâtul? Ţi se opreşte respiraţia? Ţi se strânge pieptul? Amorţeşti? Unde se află epicentrul acestei senzaţii în corpul tău? În inimă? În burtă sau în plexul solar? Abilitatea de a naviga în acest teritoriu intern, chiar şi atunci când senzaţiile par să preia puterea, este esenţială.

Dacă nu eşti sigur de ce simţi în corpul tău, rosteşte cu voce tare sentinţa ta nucleu. Aşa cum ai învăţat în Capitolul 8, rostirea cu voce tare a sentinţei-nucleu poate da naştere unor senzaţii fizice. Rosteşte-o şi observă-ţi corpul. Simţi vreo tresărire? Un sentiment de scufundare? Amorţeală? Indiferent ce simţi sau nu simţi, este în regulă. Pune-ţi doar mâna pe locul unde îţi imaginezi sau unde simţi că sunt aceste senzaţii. Apoi, adu-ţi respiraţia în acea zonă. Respiră din tot corpul tău, astfel încât întreaga zonă să se simtă susţinută. Ai putea dori să îţi vizualizezi respiraţia ca pe o rază de lumină care iluminează acea parte a corpului tău. Apoi, spune-ţi aceste cuvinte: „Te-am prins”.

Imaginează-ţi că vorbeşti cu un copil mic care se simte nevăzut şi neauzit. Sunt şanse mari ca acolo chiar *să fie* un copil în tine – o parte a copilului din tine care a fost ignorată foarte mult timp. Imaginează-ţi că acest copil mic a aşteptat să-l accepţi şi că astăzi a sosit acea zi.

FRAZE VINDECĂTOARE PE CARE NI LE PUTEM SPUNE NOUĂ ÎNŞINE

Aşază-ţi mâna pe corp şi respiră adânc în timp ce îţi spui una sau mai multe dintre următoarele fraze interioare:

„Te-am prins.”
„Sunt aici.”
„Te voi ţine bine.”
„Voi respira odată cu tine.”
„Te voi linişti.”
„De câte ori te vei simţi speriat sau neputincios, eu nu te voi părăsi.”
„Voi rămâne cu tine.”
„Voi respira odată cu tine până când vei fi calm.”

Când ne aşezăm mâinile pe corp şi ne direcţionăm cuvintele şi respiraţia către interior, susţinem acele părţi din noi înşine care se simt cele mai vulnerabile. Făcând acest lucru avem şansa să ne uşurăm sau să ne eliberăm de ceea ce simţim că este de nesuportat. Senzaţiile de disconfort îndelung resimţite pot fi înlocuite cu senzaţii de expansiune şi de bine. Pe măsură ce noile sentimente prind rădăcini, ne putem simţi mai susţinuţi în propriul nostru corp.

VINDECAREA RELAŢIILOR CU PĂRINŢII

În Capitolul 5, am aflat că vitalitatea noastră – forţa vitală care provine de la părinţii noştri – poate fi blocată atunci când conexiunea noastră cu ei este compromisă. Atunci când respingem, judecăm, blamăm sau ne distanţăm de oricare dintre părinţii noştri, reverberaţiile sunt resimţite şi înăuntrul nostru. Poate că nu suntem conştienţi de acest lucru, dar a respinge un părinte este acelaşi lucru cu a respinge o parte din noi înşine.

Când ne rupem de părinţii noştri, calităţile pe care noi le considerăm negative la ei se pot exprima în noi în mod inconştient. Dacă, de exemplu, îi percepem pe părinţii noştri reci, sau critici sau agresivi, ne putem percepe pe noi înşine reci, autocritici şi chiar agresivi faţă de noi înşine – chiar acele calităţi pe care le-am respins la ei. În acest sens, ne facem singuri nouă înşine ceea ce simţim că ne-au făcut părinţii.

Răspunsul constă în găsirea unei căi de a-i primi pe părinţii noştri în inimile noastre şi de a aduce calităţile pe care le respingem la ei (şi la noi) în câmpul conştiinţei. Astfel, avem şansa de a transforma ceva dificil în ceva care ne poate da putere. Dezvoltând o relaţie cu părţile noastre dureroase – părţi pe care adesea le moştenim de la familia noastră –, avem o oportunitate să le schimbăm. Calităţi precum cruzimea pot deveni sursa bunătăţii noastre; judecăţile noastre critice pot sta la baza compasiunii noastre.

Împăcarea cu noi înşine începe adesea prin împăcarea cu părinţii noştri. Acestea fiind zise, poţi primi ceva bun din ceea ce ţi-au dat ei? Poţi rămâne receptiv la nivelul corpului tău când te gândeşti la ei? Dacă sunt încă în viaţă, poţi lăsa garda jos când eşti în prezenţa lor?

Vindecarea poate avea loc chiar şi dacă ei au murit, dacă sunt în închisoare sau sunt cufundaţi într-un ocean de durere. Există chiar şi o singură amintire, o intenţie bună, o imagine tandră, o înţelegere, o manieră în care părinţii tăi îşi exprimă iubirea, şi pe care să o poţi accepta? A-ţi da voie să te conectezi la o imagine interioară caldă poate fi începutul schimbării relaţiei externe cu părinţii tăi. Nu poţi schimba ce a fost, dar poţi schimba ce este, atâta timp cât nu te aştepţi ca părinţii tăi să se schimbe sau să fie diferiţi de ceea ce sunt. Tu eşti cel care trebuie să susţii relaţia într-un mod diferit. Aceasta este sarcina ta. Nu e sarcina părinţilor tăi. Întrebarea este: chiar eşti dispus să faci acest lucru?

Renumitul călugăr budist Thich Nhat Hanh ne învaţă că atunci când eşti supărat pe părinţii tăi, „te superi pe tine însuţi. Imaginează-ţi cum ar fi dacă tulpina porumbului s-ar supăra pe boabele de porumb”. El spune: „Dacă suntem supăraţi pe mama noastră sau pe tatăl nostru, trebuie să tragem aer în piept şi să căutăm împăcarea. Aceasta este singura cale spre fericire.”[107]

Împăcarea ţine în cea mai mare parte de o dinamică interioară. Relaţia cu părinţii noştri nu e despre ce fac ei şi nici despre cum sunt ei sau cum reacţionează ei. Este despre ce facem noi. Schimbarea are loc în noi.

Când Randy a aflat că tatăl lui îşi pierduse cel mai bun prieten în timp ce luptau umăr la umăr în război, el a reuşit să înţeleagă de ce tatăl lui era închis în el însuşi. Randy simţise de multe ori că distanţa tatălui lui îi era adresată personal lui. Aflarea poveştii a schimbat totul. Tatăl lui, Glenn, şi cel mai bun prieten al său din copilărie, Don, s-au

---

[107] Andrea Miller, interviu cu Thich Nhat Hanh, „Awakening My Heart”, *Shambhala Sun*, ianuarie 2012, 38, www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=3800&Itemid=0.

reîntâlnit din întâmplare când unităţile lor s-au reunit pentru a lupta contra germanilor în Belgia. Sub un tir puternic de gloanţe, Don i-a salvat viaţa lui Glenn. În acel moment, el a fost împuşcat în ceafă şi a murit în braţele lui Glenn. Glenn s-a întors acasă, s-a căsătorit şi şi-a făcut o familie, cu toate că nu a putut niciodată să se bucure pe deplin de ceea ce avea, ştiind că Don nu va avea niciodată nimic din toate acestea.

Randy i-a cerut iertare tatălui lui pentru că îl judecase şi se îndepărtase de el. A renunţat la aşteptarea ca Glenn să se apropie de el aşa cum îşi dorea. În schimb, Randy l-a putut iubi pe tatăl lui aşa cum era el.

Aşa cum am aflat în capitolele anterioare, ne este de ajutor să aflăm ce întâmplări din familia noastră i-au făcut pe părinţii noştri să sufere atât de mult. Ce a stat, de la bun început, în spatele distanţei, criticii sau agresivităţii lor? Cunoaşterea acestor evenimente poate deschide calea către înţelegerea durerii lor, dar şi a durerii noastre. Când ştim ce evenimente traumatice au contribuit la durerea părinţilor noştri, înţelegerea şi compasiunea noastră pot începe să închidă vechile răni. Uneori este destul să rostim o propoziţie de genul „Mamă, tată, îmi pare rău că am fost distant şi că m-am îndepărtat”, pentru a deschide în noi ceva care ne poate surprinde.

Citeşte lista următoare cu fraze vindecătoare. Poate că una sau două dintre ele îţi vor vorbi într-un mod care va începe să dizolve blocajul dintre tine şi părinţii tăi. Dă voie cuvintelor să ajungă la tine. Reuşeşte vreuna dintre expresii să ajungă la inima ta? Poate că te poţi vedea spunându-i una sau două dintre aceste fraze părintelui pe care l-ai respins.

FRAZE VINDECĂTOARE DACĂ AM RESPINS UN PĂRINTE

1. „Îmi pare rău că am fost atât de distant.”
2. „De câte ori ai încercat să te apropii de mine, eu te-am respins.”
3. „Îmi e dor de tine, dar nu îmi vine uşor să-ţi spun acest lucru.”
4. „Tată/mamă, eşti un tată/o mamă cu adevărat bun/bună.”
5. „Am învăţat multe de la tine.” (Aminteşte-ţi şi povesteşte o amintire pozitivă.)
6. „Îmi pare rău că am fost atât de dificil.”
7. „Te-am judecat prea aspru. Asta m-a împiedicat să mă apropii de tine.”
8. „Te rog dă-mi o a doua şansă.”
9. „Mi-ar plăcea mult să fim mai apropiaţi.”
10. „Îmi pare rău că m-am îndepărtat de tine. Îţi promit că în timpul care ne-a mai rămas împreună voi fi mai aproape de tine.”
11. „Îmi place mult că suntem apropiaţi.”
12. „Promit să nu mai încerc să te fac să îţi dovedeşti iubirea faţă de mine.”
13. „Voi înceta să mă mai aştept ca iubirea ta să arate într-un fel anume.”
14. „Voi primi iubirea ta aşa cum mi-o dai tu – nu cum mă aştept eu.”
15. „Îţi voi primi iubirea chiar şi atunci când nu o pot simţi în cuvintele tale.”
16. „Mi-ai oferit atât de mult. Mulţumesc.”
17. „Mamă/tată, am avut o zi foarte proastă şi doar am simţit nevoia să te sun.”
18. „Mamă/tată, poţi să mai stai la telefon încă puţin? Îmi face bine doar să-ţi aud vocea.”

19. „Mamă/tată, pot să stau un pic aici? Îmi face pur şi simplu bine să fiu aici cu tine.”

Înainte de a încerca să vindeci o relaţie grav afectată cu părinţii tăi, ai putea să preferi ca mai întâi să mergi la câteva şedinţe de terapie centrată pe corp sau să practici o meditaţie de tip mindfulness pentru a învăţa care sunt acele resurse care îţi vor permite să te conectezi la senzaţiile tale corporale. Când îţi poţi observa reacţiile la stres, atunci îţi poţi oferi ceea ce îţi trebuie chiar în acele momente în care ai cea mai mare nevoie. Este important să cultivi un sentiment interior care să te ghideze şi să te susţină în acelaşi timp. De exemplu, învăţarea anumitor tehnici de respiraţie îţi poate da senzaţia fizică a limitelor corpului tău, astfel încât să poţi avansa în ritmul care este cel mai potrivit pentru tine, precum şi să păstrezi distanţa care simţi tu că este potrivită. Distanţa potrivită îţi permite să te simţi relaxat, astfel încât nu trebuie să te aperi sau să te încordezi pentru a te simţi conectat. O graniţă solidă, dar flexibilă îţi permite să ai un spaţiu adecvat pentru a-ţi simţi sentimentele permiţându-ţi, în acelaşi timp, să te bucuri de legătura vindecătoare pe care ţi-o construieşti cu părinţii tăi. În sfârşit, atunci când reuşeşti să respiri suficient de profund pentru a afla ce simţi în corpul tău, nu trebuie să mai ieşi din acea stare.

FRAZE VINDECĂTOARE DE SPUS UNUI PĂRINTE DECEDAT

Chiar şi atunci când relaţia noastră exterioară cu părinţii este distantă sau inexistentă, relaţia noastră interioară cu ei continuă să evolueze. Chiar şi când părinţii noştri sunt decedaţi, tot putem să vorbim cu ei. Iată câteva afirmaţii care pot ajuta la reconstrucţia unei legături care s-a rupt sau care nu s-a dezvoltat niciodată pe deplin:

1. „Te rog ţine-mă în braţe în somn când corpul meu este mai deschis şi poţi ajunge la mine mai uşor.”
2. „Te rog învaţă-mă cum să am încredere şi să primesc iubirea.”
3. „Te rog învaţă-mă cum să primesc.”
4. „Te rog ajută-mă să mă simt mai împăcat în corpul meu.”

FRAZE VINDECĂTOARE DE SPUS UNUI PĂRINTE NECUNOSCUT SAU CARE ŞI-A PĂRĂSIT FAMILIA

Când un părinte ne-a părăsit de timpuriu sau ne-a dat să fim crescuţi de alţii, putem simţi că durerea noastră este insurmontabilă. Într-un anumit sens, abandonul iniţial modelează adesea un tipar inconştient pentru numeroase respingeri şi abandonuri care ni se întâmplă mai târziu pe parcursul vieţii. Ciclul durerii trebuie să se oprească. Atâta timp cât continuăm să trăim simţind că cineva a greşit faţă de noi sau victimizându-ne, cel mai probabil vom continua acel tipar comportamental. Citeşte următoarele fraze şi imaginează-ţi că i le spui părintelui care te-a părăsit, părintelui pe care nu l-ai cunoscut niciodată.

1. „Dacă a fost mai uşor pentru tine să pleci sau să mă dai, pot să înţeleg.”
2. „Voi înceta să te mai învinovăţesc pe tine, ceea ce ştiu că ne ţine ostatici pe amândoi.”
3. „Îmi voi lua ce am nevoie de la alţii şi voi transforma ceea ce s-a întâmplat în ceva bun.”
4. „Ceea ce s-a întâmplat între noi îmi va servi ca sursă a puterii mele.”
5. „Pentru că s-a întâmplat acest lucru, am căpătat o putere deosebită pe care mă pot baza.”

6. „Îţi mulţumesc pentru darul vieţii. Promit să nu-l risipesc sau irosesc.”

FRAZE VINDECĂTOARE CÂND AM FUZIONAT CU UN PĂRINTE

În timp ce unii dintre noi respingem un părinte, alţii fuzionăm cu un părinte într-un mod care ne umbreşte identitatea şi ne consumă individualitatea. În relaţia noastră fuzională, se poate să fi pierdut oportunităţi de autodefinire sau să fi ignorat limitele care determină ceea ce suntem şi ce simţim. Dacă acest lucru este adevărat în cazul tău, poţi citi afirmaţiile care urmează ca şi cum le-ai auzi de la mama sau tatăl tău. Imaginează-ţi vocea lui sau a ei spunându-ţi aceste cuvinte în timp ce corpul tău se deschide ca să le primească. Observă care cuvinte sau expresii te ating cel mai profund.

Imaginează-ţi părintele spunându-ţi una sau mai multe dintre următoarele fraze

1. „Te iubesc pentru cine eşti tu. Nu trebuie să faci nimic ca să câştigi iubirea mea.”
2. „Tu eşti copilul meu şi eşti separat de mine. Sentimentele mele nu trebuie să fie sentimentele tale.”
3. „Am fost prea apropiat/apropiată de tine şi văd ce preţ a trebuit să plăteşti.”
4. „Trebuie să te fi simţit împovărat de toate nevoile şi emoţiile mele.”
5. „Nevoile mele te-au împiedicat să ai spaţiu pentru tine.”
6. „Am să mă retrag acum pentru ca iubirea mea să nu te copleşească.”
7. „Îţi voi da tot spaţiul de care ai nevoie.”

8. „Am fost prea aproape de tine pentru ca tu să fi avut loc să te cunoşti pe tine însuţi. Acum voi rămâne aici şi mă voi bucura privindu-te cum îţi trăieşti tu viaţa ta acolo.”
9. „Tu ai avut grijă de mine, iar eu am încurajat acest lucru – dar nu şi de-acum încolo.”
10. „Asta e mult prea mult pentru orice copil.”
11. „Orice copil care ar încerca să repare lucruri ca acestea s-ar simţi împovărat. Aceasta nu este treaba ta.”
12. „Fă un pas în spate până când vei simţi că prin tine curge viaţa ta proprie. Doar atunci voi avea eu pace.”
13. „Nu am putut să-mi înfrunt propria mea durere până acum. Ce este al meu a fost acolo în tine. Este timpul să se întoarcă la mine, unde îi e locul. De-acum suntem amândoi liberi.”
14. „Ai avut mult prea mult din mine şi nu ai avut destul de la celălalt părinte. Mi-ar face plăcere să vă văd pe voi doi mai apropiaţi. Acolo trebuie să fii.”

Acum vizualizează-ţi părintele stând în faţa ta şi observă dacă ai pe dinăuntrul tău senzaţia că te mişti în faţă sau în spate. Simţi nevoia să te apropii sau să te îndepărtezi? Ai o senzaţie în corp care îţi spune care este distanţa potrivită pentru tine? Distanţa potrivită poate deschide, decontracta sau relaxa ceva înăuntrul tău. Când se întâmplă acest lucru, avem mai mult spaţiu interior pentru a ne percepe senzaţiile. Când ţi-ai găsit distanţa potrivită, rosteşte una sau mai multe dintre următoarele fraze, observându-ţi sentimentele pe măsură ce rosteşti cuvintele.

Spune-i unui părinte una sau mai multe dintre aceste fraze

1. „Mamă/tată, eu sunt aici, iar tu eşti acolo.”
2. „Sentimentele tale sunt acolo în tine, iar sentimentele mele sunt aici, în mine.”
3. „Te rog stai acolo, dar nu te duce prea departe.”
4. „Respir mult mai uşor când am propriul meu spaţiu.”
5. „Mi se strânge sufletul când încerc să am grijă de sentimentele tale.”
6. „A fost prea mult să cred că pot să te fac eu fericit/fericită.”
7. „Înţeleg acum că lăsându-mă pe mine de-o parte, aceasta ne-a făcut pe amândoi invizibili.”
8. „De acum înainte îmi voi trăi viaţa pe deplin, ştiind că tu eşti undeva acolo în spate, susţinându-mă.”
9. „De câte ori îmi voi simţi respiraţia în corp, voi şti că tu eşti fericit pentru mine.”
10. „Îţi mulţumesc pentru că mă vezi şi că mă auzi.”

Dacă ai urmat paşii din acest capitol, s-ar putea să observi deja un nou fel de pace pe dinăuntrul tău. Frazele vindecătoare pe care le-ai rostit şi imaginile, ritualurile, practicile şi exerciţiile pe care le-ai experimentat te-au ajutat poate să întăreşti relaţia cu o persoană iubită sau să te eliberezi dintr-o intricare inconştientă cu un alt membru al familiei. Dacă ai urmat aceşti paşi şi simţi nevoia de ceva mai mult, următorul capitol îţi va oferi încă o piesă a puzzle-ului – explorarea primilor câţiva ani de viaţă. O separare timpurie de mama ne poate ţine separaţi de viaţă într-un mod care ne poate împiedica să ne decidem până la capăt viaţa. În următorul capitol, vom explora efectele unei separări timpurii şi vom examina modurile diferite în care aceasta poate lăsa o amprentă asupra relaţiilor, succesului, sănătăţii şi bunăstării noastre.

Capitolul 11

Limbajul-nucleu al separării

„Nu există influenţă mai puternică decât aceea a mamei.”
(Sarah Josepha Hale,
The Ladies’ Magazine and Literary Gazette, 1829)

Nu tot limbajul-nucleu provine de la generaţiile anterioare. Limbajul-nucleu are un aspect particular care reflectă experienţa copleşitoare a copiilor care au fost separaţi de mamele lor. Acest tip de separare este una dintre cele mai marcante şi cel mai adesea ignorate traume ale vieţii. Când am trăit o ruptură semnificativă în legătura noastră cu mama, cuvintele noastre pot reflecta cu intensitate dorul, anxietatea şi frustrarea care rămân nevăzute şi nevindecate.

În capitolele anterioare, am descris felul în care ne este transmisă viaţa de la părinţii noştri, care ne transmit în mod esenţial un tipar al felului în care noi vom da un sens vieţii noastre. Acest tipar începe din pântec şi capătă formă încă dinainte ca noi să ne fi născut. În această perioadă, mama este întreaga noastră lume şi, îndată după naştere, atingerea ei, privirea ei şi mirosul ei sunt primul nostru contact cu viaţa însăşi.

Când suntem prea mici pentru a da noi înşine un sens vieţii noastre, mama ne reflectă experienţele în doze pe care le putem ingera şi asmila. Într-o lume ideală, când noi plângem, chipul ei se arată preocupat. Când râdem, ea străluceşte de plăcere, oglindind fiecare expresie a noastră. Când mama noastră este acordată cu noi, ea ne

dă un sentiment de siguranţă, valoare şi apartenenţă prin tandreţea atingerii sale, prin căldura pielii ei, prin constanţa atenţiei ei şi chiar prin dulceaţa zâmbetului ei. Ea ne umple cu toate „lucrurile ei bune” şi, ca răspuns, noi ne dezvoltăm un rezervor al „sentimentului de bine” dinăuntrul nostru.

În primii noştri ani de viaţă, avem nevoie să acumulăm suficiente „lucruri bune” în rezervorul nostru pentru a avea încredere că sentimentul de bine va rămâne înăuntrul nostru chiar şi atunci când temporar ne pierdem direcţia. Când ne-am alimentat destul rezervorul, putem avea încredere că viaţa noastră va fi una bună, chiar dacă există întreruperi care ne fac să deraiem. Când nu primim decât puţine sau nimic din „lucrurile bune” de la mama noastră, ne poate fi greu să avem chiar şi un pic de încredere în viaţă.

La multe niveluri, imaginile pe care le avem despre „mamă” şi „viaţă” sunt interconectate. La modul ideal, mama ne hrăneşte şi se asigură că suntem în siguranţă. Ea ne linişteşte şi ne oferă lucrurile care ne trebuie ca să supravieţuim când suntem prea mici pentru a ni le procura noi singuri. Când suntem îngrijiţi în acest fel, începem să avem încredere în sentimentul că suntem în siguranţă şi că viaţa ne va furniza ceea ce ne trebuie. După experienţe repetate de a primi suficient din ceea ce ne trebuie de la mama, învăţăm că putem şi noi să ne oferim singuri ceea ce ne trebuie. În esenţă, simţim că suntem „suficienţi”, pentru a ne oferi nouă înşine „suficient”. Viaţa, într-o alianţă secretă cu noi, pare atunci să ne ofere ceea ce ne trebuie. Când conexiunea cu mama noastră curge liber, ni se va părea că starea de sănătate, banii, succesul şi iubirea pot să curgă uşor către noi.

Când însă legătura primară cu mama este întreruptă, starea noastră normală poate deveni un nor negru de

frică, precaritate şi neîncredere. Această ruptură a legăturii este fie permanentă, ca în cazul adopţiei, fie o ruptură temporară care nu a fost complet reparată. Prăpastia dintre mamă şi copil poate deveni un teren fertil pentru multe din chinurile vieţii. Când această legătură rămâne întreruptă, parcă ne pierdem linia vieţii. E ca şi cum ne spargem în bucăţi şi avem nevoie ca mama să ne lipească la loc.

Când ruptura este doar temporară, este important ca mama noastră să rămână stabilă, prezentă şi primitoare pe parcursul întoarcerii noastre din separare. Experienţa pierderii ei poate fi atât de devastatoare încât putem fi ezitanţi sau rezistenţi la reconectarea cu ea. Dacă nu este capabilă să tolereze ezitarea noastră sau dacă interpretează reticenţa noastră ca pe o respingere, s-ar putea să reacţioneze apărându-se sau distanţându-se, lăsând astfel legătura dintre noi rănită şi ruptă. Ar putea să nu înţeleagă niciodată de ce se simte deconectată de noi şi să rămână blocată în sentimente de îndoială de sine, dezamăgire şi incertitudine cu privire la capacitatea ei de a ne îngriji – sau mai rău, de iritabilitate şi furie faţă de noi. O fisură care nu se vindecă poate zdruncina fundaţia relaţiilor noastre viitoare.

O trăsătură esenţială a acestor experienţe timpurii este aceea că ele nu sunt accesibile în stocurile noastre de amintiri. În timpul gestaţiei, al primului an de viaţă şi al copilăriei mici creierul nostru nu este echipat pentru a da experienţelor noastre o formă de poveste, astfel încât ele să poată deveni amintiri. Fără amintiri, nevoile noastre neîmplinite se pot manifesta inconştient ca impulsuri, pofte şi dorinţe pe care căutăm să ni le satisfacem prin viitoarea slujbă, viitoarea vacanţă, viitorul pahar de vin şi chiar viitorul partener. Într-o manieră asemănătoare, frica şi anxietatea unei separări timpurii ne pot distorsiona

realitatea, făcându-ne să resimţim catastrofal şi ameninţător situaţiile dificile şi disconfortabile.

Îndrăgostirea poate elibera emoţii intense pentru că ne transportă în mod natural înapoi în timp la primele experienţe cu mama. Avem tendinţa de a dezvolta faţă de partenerul nostru sentimente asemănătoare cu cele pe care le-am simţit faţă de mama. Întâlnim pe cineva special şi ne spunem: „În sfârşit, am găsit pe cineva care se va îngriji bine de mine, cineva care va înţelege *toate* dorinţele mele şi-mi va da *tot* ce îmi trebuie”. Dar aceste sentimente sunt doar iluzia unui copil care tânjeşte să retrăiască apropierea pe care el a simţit-o sau ar fi vrut să o simtă cu mama sa.

Mulţi dintre noi, fără să ne dăm seama, ne aşteptăm ca partenerul să ne împlinească nevoile care nu ne-au putut fi împlinite de mama noastră. Această aşteptare greşit direcţionată este o reţetă pentru eşec şi dezamăgire. Dacă partenerul sau partenera începe să se comporte ca un părinte şi încearcă să ne împlinească nevoile neîmplinite, latura romantică a relaţiei poate zbura pe fereastră. Dacă partenerul nostru nu ne satisface nevoile neîmplinite, ne putem simţi trădaţi sau neglijaţi.

O separare timpurie de mama ne poate submina stabilitatea în relaţiile romantice. Inconştient, ne-am putea teme că apropierea noastră va dispărea sau ne va fi smulsă. Ca reacţie, fie ne agăţăm de partener, aşa cum poate ne-am agăţat de mama, fie îl îndepărtăm pe partenerul nostru de teamă că oricum ne vom pierde intimitatea. Adesea manifestăm ambele comportamente în aceeaşi relaţie, iar partenerul nostru se poate simţi ca şi cum ar fi blocat într-un montagne russe emoţional care nu se mai opreşte.

TIPURI DE SEPARARE

Cu toate că marea majoritate a femeilor abordează maternitatea cu cele mai bune intenţii, sunt situaţii dincolo de controlul mamei care pot duce la separări timpurii inevitabile de copilul ei. Unele dintre aceste separări sunt de natură fizică. În afară de adopţie, toate evenimentele care implică perioade mari de separare, cum sunt complicaţiile la naştere, spitalizările şi îmbolnăvirile, munca sau plecările prelungite de acasă, pot ameninţa legătura aflată încă în dezvoltare.

Într-un mod asemănător pot funcţiona şi deconectările emoţionale. Când mama este fizic disponibilă, dar concentrarea şi atenţia ei sunt sporadice, copilul nu se simte în siguranţă şi apărat. Când suntem copii, avem nevoie de prezenţa afectivă şi plină de energie a mamei la fel de mult cum avem nevoie de prezenţa ei fizică. Când mama trăieşte un eveniment traumatic – cum ar fi pierderea sănătăţii, a unei sarcini, a unui copil, a unui părinte, a unui partener sau a locuinţei – atenţia se poate îndepărta de la noi. Noi, la rândul nostru, trăim trauma de a o pierde pe ea.

Deconectările dintre mamă şi copil pot apărea încă din timpul sarcinii. Nivelurile crescute de frică, anxietate, depresie, relaţia stresantă cu partenerul, moartea unei persoane iubite, atitudinea negativă faţă de starea de gravidă, o pierdere anterioară *in utero*, toate pot întrerupe acordajul mamei cu copilul care creşte înăuntrul ei.

Dar chiar dacă am trăit perioade de lipsă de îngrijire primară sau de atenţie din partea mamei sau dificultăţi în timpul sarcinii sau naşterii, nu este totul pierdut. Din fericire, potenţialul de a repara legătura nu este limitat la perioada copilăriei. Vindecarea poate apărea oricând pe

parcursul vieţii noastre. Identificarea limbajului-nucleu poate fi primul pas.

LIMBAJUL-NUCLEU AL SEPARĂRII

Aceste separări timpurii, ca şi alte tipuri de traume pe care le-am explorat în această carte creează un mediu în care limbajul-nucleu poate înflori. Când ascultăm ca să găsim o legătură întreruptă, auzim adesea cuvinte ce exprimă dorinţa de conexiune, dar şi cuvinte de furie, judecăţi, critici sau remarci cinice.

Exemple de sentinţe-nucleu legate de separarea timpurie

„Voi fi părăsit.”
„Voi fi abandonat.”
„Voi fi respins.”
„Voi fi complet singur.”
„Nu voi avea pe nimeni.”
„Voi fi neajutorat.”
„Îmi voi pierde controlul.”
„Eu nu contez.”
„Ei nu mă vor.”
„Eu nu sunt suficient pentru ei.”
„Eu sunt prea mult.”
„Ei mă vor părăsi.”
„Ei mă vor răni.”
„Ei mă vor trăda.”
„Voi fi anihilat.”
„Voi fi distrus.”
„Nu voi mai trăi.”
„Nu am nicio speranţă.”

Sentinţe-nucleu ca acestea pot proveni şi de la o generaţie anterioară din istoria familială, nu în mod

necesar de la o întrerupere a legăturii cu mama. Ne putem naşte cu acest sentiment şi să nu ştim niciodată de unde ni se trage.

O temă comună ce caracterizează separarea timpurie este respingerea puternică a mamei noastre, combinată cu învinovăţirea ei, pentru că nu ne-a putut îndeplini nevoile. Nu întotdeauna lucrurile stau aşa, însă. Putem să simţim o mare iubire pentru mama, dar, din cauză că legătura nu s-a dezvoltat complet niciodată, să simţim că era slabă şi fragilă şi că noi a trebuit să avem grijă de ea. Din nevoia de a ne simţi legaţi cu ea, tendinţa se poate inversa. Fără să ne dăm seama, încercăm să-i oferim mamei noastre chiar acea îngrijire de care avem nevoie cu disperare noi înşine.

Este un lucru frecvent să auzim nemulţumiri-nucleu şi caracterizări-nucleu, precum cele discutate în Capitolul 7 la oameni cu legături întrerupte. Pentru a-ţi reîmprospăta memoria:

- „Mama era rece şi distantă. Nu m-a ţinut niciodată în braţe. Nu aveam deloc încredere în ea.”
- „Mama era prea ocupată ca să mă bage şi pe mine în seamă. Nu avea niciodată timp pentru mine.”
- „Eu şi mama suntem foarte apropiaţi. Parcă ar fi sora mea mai mică de care eu am grijă.”
- „Nu vreau să fiu vreodată o povară pentru mama.”
- „Mama era distantă, indisponibilă afectiv şi critică.”
- „Mereu mă respinge. Nu-i pasă cu adevărat de mine.”
- „De fapt nu avem o relaţie.”
- „M-am simţit mult mai apropiat de bunica. Ea e cea care m-a crescut.”
- „Mama e complet centrată pe ea însăşi. Totul se reduce la ea. Nu mi-a arătat niciodată dragoste.”

- „Poate fi foarte calculată şi manipulatoare. Nu mă simţeam în siguranţă cu ea.”
- „Mi-era frică de ea. Niciodată nu ştiam ce urma să se întâmple.”
- „Nu sunt apropiat/ă de ea. Nu e maternă – nu e ca o mamă.”
- „N-am vrut niciodată copii. N-am avut niciodată sentimentul acela matern în mine.”

ÎNSINGURAREA WANDEI

Wanda avea şaizeci şi doi de ani şi era deprimată. Veterană a trei căsnicii ratate, a unei adicţii de alcool şi a multor nopţi de singurătate, Wanda rareori a simţit pacea în viaţa ei. Caracterizările ei nucleu despre mama ei spuneau totul.

Caracterizările-nucleu ale Wandei: „Mama era rece, rezervată şi distantă.”

Să aruncăm o privire la evenimentul care a generat acest tip de limbaj-nucleu. Înainte de naşterea Wandei, mama ei, Evelyn, a suferit o tragedie oribilă. În timp ce îşi alăpta fetiţa nou-născută, Evelyn a adormit din întâmplare, s-a răsucit şi şi-a sufocat bebeluşul. S-a trezit şi a găsit-o pe Gail, sora mai mare pe care Wanda nu avea să o cunoască niciodată, moartă în braţele sale. Din acea durere de neconsolat, ea şi soţul ei au făcut dragoste şi au conceput-o pe Wanda. Noua sarcină era răspunsul la rugăciunile lor. Le dădea voie să se concentreze pe viitor şi să uite trecutul. Dar un asemenea trecut nu poate fi uitat niciodată. Moartea cumplită a lui Gail şi vinovăţia care a urmat-o aveau să impregneze fiecare sentiment matern al Evelynei. A afectat modul în care ea avea să se ataşeze de următorul ei copil, limitând consistenţa şi disponibilitatea iubirii ei.

Wanda credea că distanţa mamei ei îi era adresată ei personal. Orice altă fetiţă aflată în situaţia ei ar fi simţit aşa. Wanda îşi amintea cum fusese ţinută în braţe când era mică. Simţea distanţa mamei ei şi reacţiona pentru a se proteja. Simţea că probabil mama ei nu o iubea şi de aceea s-a blindat împotriva ei.

Poate că Evelyn a simţit că e o mamă rea care nu merita să aibă un alt copil. Poate a simţit că nu merita să primească o a doua şansă după ceea ce i se întâmplase lui Gail. Poate a simţit că Wanda, următorul ei copil, urma să moară şi ea, durere pe care n-ar fi fost capabilă să o suporte, astfel că inconştient s-a distanţat de ea. Poate că Wanda a perceput această distanţă încă din pântecele mamei. Poate Evelyn simţea că dacă s-ar fi apropiat prea mult de Wanda şi ar fi luat-o la sânul ei, i-ar fi putut face şi ei rău. Oricare ar fi fost gândurile şi emoţiile lui Evelyn, trauma morţii lui Gail a avut efectul de a o separa pe Evelyn de Wanda.

I-a luat şaizeci de ani Wandei să realizeze că rezerva mamei ei era legată de moartea lui Gail şi că nu îi era adresată personal. Îşi trăise întreaga viaţă învinovăţind-o şi urând-o pe mama ei, pentru că nu-i oferise destulă iubire. Când în sfârşit a înţeles magnitudinea durerii mamei ei, Wanda s-a ridicat în mijlocul şedinţei şi şi-a luat geanta. „Trebuie să ajung acasă”, a zis ea. „Nu mai am mult timp. Mama are optzeci şi cinci de ani şi trebuie să îi spun că o iubesc.”

ANXIETATEA SEPARĂRILOR TIMPURII

Jennifer avea doi ani în noaptea în care bărbaţii au venit la uşă. A auzit-o pe mama ei suspinând şi apoi a privit-o căzută pe podea, în hohote de plâns. Bărbaţii aduseseră

vestea că tatăl ei fusese ucis de explozia unei instalaţii de foraj. Mama ei tocmai devenise văduvă la vârsta de douăzeci şi şase de ani. Aceea a fost prima seară în care mama lui Jennifer nu a învelit-o în pat cu un sărut pe frunte în timp ce ea adormea.

După acea seară, lucrurile n-au mai fost niciodată la fel. Jennifer şi fratele ei de patru ani au fost duşi la mătuşa lor vreme de câteva săptămâni, în timp ce mama lor era paralizată de şoc. În acest timp ea venea şi îi vizita pe copii. Jennifer se repezea la uşă să o vadă pe mama ei, dar era ca şi cum o străină îi luase locul mamei. Femeia care se apleca să o îmbrăţişeze avea o faţă roşie şi umflată pe care Jennifer abia dacă o recunoştea. O speria. Când braţele mamei se strângeau în jurul trupului ei, Jennifer îngheţa. Voia să-i spună mamei cât era de speriată, dar la doi ani ea învăţa deja că mama era altfel. Mama părea fragilă şi avea puţin de oferit. Aveau să treacă mulţi ani până când Jennifer să-şi descopere aceste amintiri.

Jennifer avea douăzeci şi şase de ani când a avut prima dată un atac de panică. Mergea cu metroul către casă după ce făcuse o prezentare de succes în faţa echipei de directori de la serviciu. Deodată, vederea a început să i se înceţoşeze. Ca şi cum s-ar fi uitat prin apă. I se părea că i se înfundă urechile şi a început să se simtă ameţită şi înfricoşată. Senzaţiile îi erau atât de străine, încât a crezut că avea un atac cerebral. S-a trezit îngheţată de o paralizie care a lăsat-o fără apărare şi incapabilă să strige după ajutor.

Următorul atac a apărut înaintea prezentării pe care a avut-o de făcut în săptămâna care a urmat. Cel de după acesta a apărut când era la cumpărături. Până la sfârşitul lunii, atacurile deveniseră evenimente cotidiene.

Dacă Jennifer ar fi fost capabilă să-şi audă propriul limbaj-nucleu, ar fi descoperit expresii ca acestea: „Nu voi

putea trece de asta”, „Am pierdut totul”, „Sunt complet singură”, „Nu voi reuşi”, „Mă vor respinge”, „Nu mă vor mai vrea”.

Când a intrat în contact cu aceste frici, pe jumătate şi-a revenit.

Jennifer a început să îşi amintească o perioadă mai timpurie din viaţa ei când se simţea la fel de lipsită de speranţă şi paralizată. Cu toate că era apropiată de mama ei, Jennifer o descria ca fiind fragilă, singură, nevoiaşă, dulce şi iubitoare. Pe măsură ce rostea cuvintele, Jennifer începea deja să intre în contact cu neajutorarea pe care o simţise când era mică şi încerca să uşureze marea suferinţă a mamei ei. Sarcina imposibilă a unei fetiţe care încerca să o consoleze pe mama ei a făcut ca Jennifer să rămână singură, să se simtă în nesiguranţă şi să se teamă de eşec.

Legătura pe care a făcut-o între atacurile de panică şi copilăria ei i-a permis lui Jennifer să identifice sursa anxietăţii sale. Când îi apăreau sentimentele de panică, Jennifer putea să le dezamorseze reamintindu-şi că acestea nu erau decât sentimentele unei fetiţe mici înspăimântate. Odată ce a reuşit să identifice sentimentele dinăuntrul său, ea a reuşit să încetinească escaladarea anxietăţii. Jennifer a învăţat cum să îşi prelungească şi să îşi adâncească respiraţia în timp ce îşi păstrează concentrarea şi atenţia asupra senzaţiilor anxioase din piept. A învăţat de asemenea să rostească pentru sine cuvintele care ar fi putut-o linişti când era mică. Respira şi îşi spunea: „Sunt aici pentru tine şi voi avea grijă de tine. Nu mai trebuie să fii niciodată singură când te simţi aşa. Poţi avea încredere că eu voi avea grijă de tine”. Cu cât Jennifer le repeta mai mult, cu atât avea mai multă încredere în capacitatea ei de a avea grijă de sine.

TRICOTILOMANIA – „SEPARAT DE LA RĂDĂCINĂ”

Timp de şaisprezece ani, Kelly şi-a tot smuls părul din cap, din sprâncene şi din gene. Îşi punea gene false, îşi picta sprâncenele şi îşi purta părul strâns tare la spate pentru a ascunde petele chele de dedesubt. Obiceiul ei de a-şi smulge părul (tricotilomania) era un ritual nocturn. În fiecare seară în jurul orei nouă, stătea singură în camera ei, copleşită de sentimente de anxietate care îi stăpâneau corpul. Mâinile, „având nevoie să facă ceva”, nu-şi găseau liniştea până când nu îşi smulgea smocuri mari de păr. „E ca o eliberare”, zicea ea. „Mă relaxează.”

Când Kelly avea treisprezece ani, cea mai bună prietenă a ei, Michelle, a respins-o. Kelly nu a înţeles niciodată ce făcuse pentru ca Michelle să se fi îndepărtat aşa brusc de ea, dar sentimentele de pierdere erau insuportabile. Curând după aceea a început să îşi smulgă părul. „Trebuie să fie ceva în neregulă cu mine”, se gândea ea. „Probabil că nu sunt destul de bună ca să o fac să rămână cu mine.” Aceste sentinţe, cum veţi vedea în curând, luminau ca nişte indicatoare de direcţie pe autostradă în peisajul limbajului ei nucleu. Trăind chiar sub suprafaţa conştiinţei şi aşteptând să fie descoperite, aceste expresii aveau să o conducă pe Kelly la un eveniment chiar mai timpuriu şi mai semnificativ – o ruptură a legăturii ei cu mama.

Când Kelly avea un an şi jumătate, ea a suferit o operaţie chirurgicală intestinală şi a trebuit să stea separată de mama ei timp de zece zile. În fiecare seară, când se termina programul de vizite la spital (aproximativ la ora nouă seara), mama lui Kelly pleca acasă să aibă grijă de surioara ei nou-născută şi de fratele mai mare.

Putem doar să ne imaginăm sentimentele de anxietate pe care trebuie să le fi simţit Kelly când mama ei o lăsa singură în salonul de spital. Acele sentimente, în mod inconştient, şi-au găsit drumul către suprafaţă prin tricotilomania lui Kelly. În fiecare seară, aproximativ la ora nouă, ele începeau să se frământe în trupul lui Kelly, până când ea a găsit o cale de substituţie pentru a le gestiona – smulgându-şi părul la propriu.

Cea mai mare frică a lui Kelly, aşa cum apare exprimată în sentinţa ei nucleu, a condus-o înapoi la rădăcinile traumei. „Cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla vreodată ar fi să rămân complet singură. Să fiu părăsită. Mi-aş pierde minţile.”

Sentinţa-nucleu a lui Kelly: „Voi rămâne complet singură. Voi fi părăsită. Îmi voi pierde minţile.”

La treisprezece ani, Kelly a retrăit aceste sentimente. Michelle şi Kelly erau nedespărţite. Apoi pe neaşteptate, Michelle a părăsit-o pe Kelly şi s-a împrietenit cu alte fete din „gaşcă”. În acel moment, toate fetele s-au întors împotriva lui Kelly. Kelly s-a simţit „părăsită, respinsă şi ignorată”.

Experienţa de atunci, analizată dintr-o perspectivă mai largă, poate fi privită ca o „oportunitate ratată” pentru Kelly, care ar fi putut să o îndrume în direcţia unei vindecări mai importante – a traumei mai profunde şi mai semnificative suferite când a fost lăsată în spital de mama ei. Nu mulţi dintre noi, însă, reuşim să folosim dificultăţile prin care trecem ca pe nişte indicatoare. În schimb, ne concentrăm pe alinarea suferinţei şi arareori mergem până la sursă. Când recunoaştem înţelepciunea din limbajul nostru nucleu, simptomele suferinţei noastre pot deveni cel mai mare aliat al nostru.

METAFORA SMULGERII PĂRULUI ÎN CAZUL LUI KELLY

Limbajul-nucleu al lui Kelly i-a arătat cât de profund înfricoşată era de posibilitatea de a fi „părăsită”. De fapt, smulgerea părului (expresia nonverbală a limbajului ei nucleu) a început chiar după despărţirea de Michelle. Gestul de a-şi smulge părul a condus-o într-adevăr pe Kelly la descoperirea traumei sale originare, dar el este şi o metaforă pentru două lucruri care ar trebui să stea împreună, dar care sunt separate unul de celălalt. Kelly îşi smulgea firele de păr din foliculii care le susţineau. Imaginea e similară cu cea a unui bebeluş care este separat de mama lui care îl ţine în braţe.

De multe ori comportamentele idiosincratice mimează ceea ce nu reuşim să observăm sau să analizăm în mod conştient. Când ne oprim asupra simptomelor pe care le avem şi le explorăm, ni se pot dezvălui adevăruri mai profunde. Simptomele au adeseori funcţia de semnalizatoare care ne arată direcţia către ceea ce trebuie să vindecăm sau să rezolvăm. Când Kelly şi-a înţeles în acest fel reflexul de a-şi smulge părul, ea a ajuns până la sursa suferinţei sale şi s-a eliberat de o viaţă întreagă de anxietate.

DECIZIA LUI KELLY

Kelly şi-a localizat la nivelul abdomenului senzaţiile deranjante legate de sentimentul de „a fi părăsită”. Şi-a aşezat mâinile pe zona anxioasă şi a permis aerului respirat să îi umple abdomenul. În timp ce îşi simţea ridicarea şi coborârea respiraţiei sub mâini, ea s-a vizualizat ţinând în braţe şi legănând acea parte a copilului din ea însăşi care încă se mai simţea înspăimântat şi singur. Pe măsură ce această mişcare începea să o

calmeze, ea şi-a spus: „Nu te voi lăsa niciodată când te vei simţi singură şi speriată. Îmi voi pune mâna aici şi voi respira cu tine până când te vei simţi calmă din nou”. După doar o şedinţă, Kelly a încetat să-şi mai smulgă părul din cap.

SEPARAREA: ORIGINEA CONFLICTULUI INTERIOR

Uneori, libertatea pe care o căutăm ne ocoleşte. Incapabili să ne simţim confortabili în propriile noastre corpuri, căutăm alinare în următorul pahar cu vin, în următorul obiect cumpărat, în următorul mesaj sau apel telefonic, în următorul partener sexual. Alinarea apare rar atunci când acel gol vine din îngrijirea maternă precară. Pentru aceia dintre noi care am fost daţi la o parte din lumina iubirii mamei noastre, lumea poate fi o căutare fără sfârşit a mângâierii.

Myrna avea doi ani când mama sa l-a însoţit pe tatăl ei într-o călătorie de afaceri în Arabia Saudită şi a lăsat-o pe Myrna în grija unei bone timp de trei săptămâni. În prima săptămână, Myrna se agăţa de puloverul pe care îl purta mama ei în nopţile reci când o legăna să o adoarmă. Liniştită de senzaţia şi de mirosul familiar, Myrna se încovriga în jurul lui şi se legăna ca să adoarmă. În a doua săptămână, Myrna a refuzat să mai ia puloverul când i-l oferea bona. S-a întors în schimb cu spatele, plângând şi sugându-şi degetul mare ca să adoarmă.

La întoarcere, după trei săptămâni, mama ei s-a repezit bucuroasă pe uşă să îşi îmbrăţişeze fiica. Se aştepta ca Myrna să alerge în braţele ei aşa cum făcuse întotdeauna înainte. De data aceasta a fost altfel. Myrna abia dacă şi-a ridicat ochii de la păpuşile ei. Nedumerită şi derutată, mama Myrnei nu a putut să nu observe

senzaţiile de încordare din propriul corp din cauza sentimentelor de respingere. În zilele următoare, mama Myrnei avea să raţionalizeze experienţa, spunându-şi că Myrna devenea „un copil foarte independent”.

Inconştientă de importanţa restaurării legăturii lor delicate, mamei Myrnei i-a scăpat din vedere vulnerabilitatea fiicei sale şi s-a ţinut la o oarecare distanţă. Distanţa a continuat între ele, adâncind sentimentele de singurătate ale Myrnei. Această distanţă avea să se reverse peste toate experienţele de viaţă ale Myrnei, afectându-i capacitatea de a se simţi în siguranţă şi încrezătoare în viitoarele relaţii. Sentimentele ei de abandon şi frustrare erau exprimate în limbajul-nucleu: „Nu mă părăsi”, „Nu se vor mai întoarce niciodată”, „Voi rămâne complet singură”, „Nimeni nu mă vrea”, „Ei nu înţeleg cine sunt eu”, „Nu sunt văzută sau înţeleasă”.

Pentru Myrna, îndrăgostirea era un câmp minat de imprevizibil. Vulnerabilitatea de a avea nevoie de o altă persoană era atât de înspăimântătoare, încât de fiecare dată când mai făcea câte un pas în direcţia dorinţei ei, se confrunta cu un nivel şi mai profund al fricii ei. Incapabilă să facă o legătură între acest conflict şi copilărie, găsea defecte fiecărui bărbat care încerca să o iubească, adesea părăsindu-i înainte să o poată părăsi ei. La vârsta de treizeci de ani, Myrna se convinsese deja singură să renunţe la trei căsnicii potenţiale.

Conflictul interior al Myrnei era pus în scenă şi în cariera ei. De câte ori accepta un nou post, era plină de îndoieli, temându-se de un dezastru inevitabil. Avea să se întâmple ceva îngrozitor de rău. Nu le va plăcea de ea. Nu era destul de bună. O vor ţine la distanţă. Nu putea să aibă încredere în ei. O vor trăda. Acestea erau aceleaşi sentimente nerostite pe care Myrna le avea faţă de orice

partener – aceleaşi sentimente pe care nu le rezolvase niciodată în relaţia cu mama ei.

Câţi dintre noi nu ne luptăm cu conflicte asemănătoare cu cel al Myrnei şi nu suntem capabili să le identificăm sursa? Importanţa legăturii noastre primare cu mama este greu de exprimat în cuvinte. Ea este prima noastră relaţie când venim pe lume. Ea este prima noastră iubire. Conexiunea sau lipsa noastră de conexiune cu ea formează un tipar fundamental în viaţa noastră. Înţelegerea întâmplărilor de când eram mici ne poate dezvălui unul dintre misterele ascunse ale cauzelor pentru care suferim atât de mult în relaţiile noastre.

ÎNTRERUPERI ALE FLUXULUI VIEŢII

Prima imagine pe care o avem despre noi înşine şi despre felul în care evoluează viaţa noastră începe să se formeze încă din pântec. În timpul sarcinii, emoţiile mamei pătrund în lumea noastră, influenţându-ne natura fundamentală care va fi una calmă sau agitată, receptivă sau ostilă, rezilientă sau inflexibilă.

„Evoluţia minţii [copilului] către ceva fundamental dur, rigid şi periculos sau flexibil, curgător şi deschis depinde în mare măsură de calitatea pozitivă şi susţinătoare sau negativă şi marcată de ambivalenţă a gândurilor şi emoţiilor [mamei]”, explică Thomas Verny. „Acest lucru nu înseamnă absolut deloc că îndoielile şi incertitudinea ocazionale îi vor face rău copilului tău. Astfel de sentimente sunt naturale şi inofensive. Lucrul despre care vorbesc eu este un tipar de comportament bine definit, continuu.”[108]

---

[108] Thomas Verny, cu John Kelly, *The Secret Life of the Unborn Child* (New York: Simon & Schuster, 1981), 29.

Când experienţa noastră primară cu mama este întreruptă de o fractură importantă a legăturii, fragmente de durere şi gol ne pot sfâşia starea de bine şi ne pot deconecta de la fluxul fundamental al vieţii. Când relaţia mamă–copil (sau îngrijitor-copil) rămâne ruptă, goală sau tensionată de indiferenţă, un torent de imagini negative îl pot bloca pe copil într-un tipar de frustrare şi îndoială de sine. În cazuri extreme, când imaginile negative sunt continue şi susţinute pot apărea frustrarea, furia, detaşarea şi insensibilitatea faţă de alţi oameni.

Acest profil este de obicei asociat cu comportamentul sociopat şi psihopat. În cartea lor *High Risk: Children Without a Conscience* (Risc crescut: copiii fără cuget moral), Ken Magid şi Carole McKelvey afirmă următoarele: „Cu toţii avem un anumit grad de furie, dar furia psihopaţilor este una născută din nevoile neîmplinite pe când erau nou-născuţi.”[109] Magid şi McKelvey continuă să descrie cum resimte bebeluşul „durerea incomprehensibilă” generată de abandonul sau ruptura timpurie a legăturii cu mama.

Psihopaţii şi sociopaţii se situează la capătul extrem al unui spectru larg, capăt la care au fost observate întreruperi grave ale legăturii primare. Aceste cazuri extreme reflectă tocmai cât de crucial este rolul mamei sau al primei persoane de îngrijire în modelarea dezvoltării de către copil a compasiunii, empatiei şi a respectului faţă de sine, faţă de alţii şi faţă de viaţa întreagă.

Majoritatea dintre noi, cei care am trecut prin experienţa unei rupturi a legăturii cu mama, am primit totuşi destul din ceea ce am avut nevoie – chiar şi cu toate acele lipsuri. Ar fi nerealist să ne aşteptăm ca mama să fie perfect acordată la copilul ei, sută la sută din timp.

---

[109] Ken Magid şi Carole McKelvey, *High Risk: Children Without a Conscience* (New York: Bantam Books, 1988), 26.

Întreruperile de acordaj apar obligatoriu. Când apar, procesul de reparaţie poate fi o experienţă pozitivă de creştere, dând atât mamei, cât şi copilului oportunitatea de a învăţa cum să gestioneze momentele scurte de distres, apoi să se caute unul pe altul pentru a se reconecta din nou. Cel mai important este ca reparaţia să fie făcută. Repararea consecventă a unei relaţii de fapt construieşte un sentiment de încredere şi ajută la crearea unui ataşament sigur între mamă şi copil.[110]

Chiar şi atunci când conexiunea noastră cu mama este relativ intactă, tot ne putem trezi luptându-ne cu sentimente pe care nu ni le înţelegem. Ne putem chinui cu temeri de a nu fi părăsiţi, respinşi sau abandonaţi sau cu sentimente de a fi expuşi, umiliţi sau făcuţi de ruşine. Totuşi, când aceste sentimente pot fi văzute în contextul experienţei noastre primare cu mama – probabil dintr-o perioadă pe care nu ne-o amintim – putem deveni mai conştienţi de ceea ce ne-a lipsit şi mai capabili să facilităm ceea ce ne trebuie pentru a ne vindeca.

---

[110] Edward Tornick şi Marjorie Beeghly, „Infants' Meaning-Making and the Development of Mental Health Problems", *American Psychologist* 66(2) (2011): 107-19, doi:10.1037/a0021631.

Capitolul 12

Limbajul-nucleu al relaţiilor

„Distanţa faţă de durerea, suferinţa sau rănile noastre neîngrijite este distanţa faţă de partenerul nostru.”
(Stephen şi Ondrea Levine, *Embracing the Beloved*)

Pentru mulţi dintre noi, cea mai mare dorinţă a noastră este aceea de a fi iubiţi şi de a avea o relaţie fericită. Dar din cauza modului în care este exprimată adesea inconştient iubirea în familie, felul nostru de a iubi este fie acela de a împărtăşi nefericirea, fie de a repeta tiparele părinţilor şi bunicilor noştri.

În acest capitol, vom arunca o privire asupra loialităţilor inconştiente şi a dinamicii ascunse care ne limitează capacitatea de a avea relaţii satisfăcătoare. Ne vom pune doar o întrebare: suntem cu adevărat disponibili pentru a avea un partener sau o parteneră?

Indiferent cât de mult succes am avea, cât de minunate ar fi abilităţile noastre de comunicare, la cât de multe ateliere pentru cupluri am participa sau cât de profund ne-am înţelege propriile tipare de evitare a intimităţii, atâta timp cât menţinem complicaţiile raţionale din istoria familiei noastre, vom rămâne departe de cel pe care îl iubim cel mai mult. Inconştient, vom repeta tiparele familiale de lipsuri, neîncredere, furie, retragere, închidere în sine, de a părăsi sau de a fi părăsit şi vom arunca vina pentru nefericirea noastră pe partenerul nostru, când de fapt adevărata sursă este în spatele nostru.

Multe dintre problemele pe care le întâmpinăm într-o relaţie nu îşi au originea în relaţia ca atare. Ele izvorăsc din dinamici existente în familiile noastre cu mult înainte ca noi să ne fi născut.

Dacă o femeie a murit la naşterea unui copil, de exemplu, un val de repercusiuni îi poate înghiţi pe descendenţii ei printr-o frică şi nefericire inexplicabile. Fiicelor şi nepoatelor sale le va putea fi teamă să se căsătorească, pentru că o căsnicie poate duce la naşterea de copii, iar a avea copii poate duce la moarte. Aparent, aceste urmaşe ar putea spune că ele sunt cele care nu vor să se căsătorească sau să aibă copii. Se pot plânge că nu l-au întâlnit încă pe omul potrivit sau că sunt prea ocupate ca să se aşeze la casa lor. În spatele plângerilor lor, limbajul lor nucleu ne va spune o altfel de poveste. Sentinţele lor nucleu, rezonând cu istoria familială, ar putea suna cam aşa: „Dacă mă căsătoresc, s-ar putea întâmpla ceva cumplit. Aş putea să mor. Copiii mei ar putea rămâne fără mine. Ar rămâne singuri pe lume”.

Fiii şi nepoţii din aceeaşi familie ar putea fi şi ei afectaţi. Ei s-ar putea teme să se angajeze faţă de o soţie, pentru că sexualitatea lor ar putea duce la moartea ei. Sentinţele lor nucelu ar putea fi: „Aş putea face rău cuiva şi ar fi numai vina mea. Nu m-aş putea ierta niciodată.”

Temeri ca acestea pândesc din fundalul vieţilor noastre şi inconştient guvernează multe dintre comportamentele pe care le manifestăm şi alegerile pe care le facem sau nu le facem.

Seth, un bărbat cu care am lucrat cândva, s-a etichetat pe sine ca o persoană care „le face pe plac oamenilor” şi era îngrozit că ar putea greşi şi i-ar putea dezamăgi pe apropiaţii lui. Îi era teamă că dacă ei ar fi nefericiţi cu el, l-ar respinge şi l-ar părăsi. Îi era teamă că avea să moară complet singur, deconectat de toţi ceilalţi.

Cu această frică operând în spatele scenei, adesea era de acord să facă lucruri pe care el nu voia să le facă şi spunea lucruri pe care nu întotdeauna le intenţiona. Adeseori spunea da când ar fi vrut să spună nu şi apoi, ca reacţie la sentimentele de furie faţă de cei cărora încerca să le facă pe plac, spunea nu când ar fi vrut să spună da. Trăia o viaţă lipsită de autenticitate în cea mai mare parte a timpului, reproşându-i soţiei sale propria nefericire. El a părăsit-o încercând să iasă din acest tipar, doar pentru a-l recrea cu următoarea lui parteneră. Abia când Seth a înţeles felul în care se manifestau fricile lui în relaţiile sale, a putut să clădească o relaţie netensionată cu o parteneră.

DAN ŞI NANCY

Dan şi Nancy, un cuplu de succes, amândoi în vârstă de peste cincizeci de ani, păreau să aibă tot ce şi-ar fi putut dori. Dan, director general la o mare instituţie financiară, şi Nancy, administrator la un spital, erau părinţii mândri a trei copii cu educaţie universitară, cărora le mergea tuturor bine. Acum când cuibul se golise, cei doi se confruntau cu faptul că speranţele lor de a se bucura împreună fericiţi de pensie se stingeau. Căsnicia lor era în impas. „N-am mai făcut sex de mai bine de şase ani”, zicea Nancy. „Trăim ca doi străini.” Dan îşi pierduse dorinţa sexuală faţă de Nancy cu mulţi ani în urmă, dar n-ar fi putut să spună exact când. Dan voia să rămână căsătorit cu Nancy, dar ea, în acest moment, nu mai era aşa de sigură. Amândoi epuizaseră toate variantele de consiliere maritală, atât cele seculare, cât şi cele bazate pe credinţă. Să explorăm dificultăţile relaţionale ale lui Dan şi Nancy din perspectiva metodei limbajului-nucleu.

PROBLEMA (NEMULŢUMIREA-NUCLEU)

Ascultă limbajul-nucleu al nemulţumirii lui Nancy: „Simt că nu e interesat de mine. E mai tot timpul distant. Nu primesc suficientă atenţie din partea lui şi doar rareori mă simt conectată cu el. Întotdeauna pare mai interesat de copii decât de mine.”

Acum să ascultăm limbajul-nucleu al lui Dan: „Mereu e nemulţumită de mine. Îmi reproşează tot felul de lucruri. Ea vrea mai mult decât pot să îi ofer eu.”

La suprafaţă, cuvintele lor exemplifică tipurile obişnuite de nemulţumiri pe care le observăm în căsnicii. Dar examinate în profunzime, ele formau o hartă care ducea către o sursă neexplorată de nemulţumire. Harta lui Dan şi Nancy conducea direct către ceea ce era nerezolvat în sistemele lor familiale.

Pentru a găsi harta limbajului-nucleu a unei probleme de relaţie, ne vom reaminti cele patru instrumente şi vom formula patru întrebări. Apoi vom asculta cu atenţie concentrată ceea ce ni se dezvăluie.

Întrebările

1. **Nemulţumirea-nucleu: Care este cea mai mare nemulţumire pe care o ai faţă de partenerul tău?** Această întrebare este punctul de cotitură. Informaţiile obţinute punând această întrebare se corelează adesea cu problemele neterminate pe care le avem în relaţia cu unul sau cu amândoi părinţii noştri. Aceste probleme nerezolvate sunt proiectate apoi asupra partenerului nostru. Indiferent dacă suntem bărbaţi sau femei, pare să se verifice o regulă de bun-simţ: *Ceea ce simţim că nu am primit de la mama, ceea ce rămâne nerezolvat în relaţia noastră cu ea, adesea va configura scena pentru ceea ce trăim cu partenerul*

nostru de viaţă. Dacă am perceput-o pe mama ca fiind distantă sau i-am respins iubirea, probabil că ne vom distanţa şi de iubirea partenerului nostru.

2. **Caracterizările-nucleu: Ce adjective şi expresii ai folosi pentru a-i descrie pe mama şi pe tatăl tău?** Prin această întrebare căutăm loialităţile inconştiente şi modalităţile de distanţare faţă de părinţii noştri. Construind o listă de adjective şi expresii care îi descriu pe părinţii noştri, accesăm miezul celor mai profunde sentimente ale noastre. Acolo găsim resentimente şi acuzaţii vechi pe care mulţi dintre noi încă le mai avem faţă de părinţii noştri. Acesta este rezervorul inconştient de experienţe din copilărie din care extragem şi proiectăm neliniştile noastre interioare asupra partenerului de viaţă.

   Pentru mulţi dintre noi, caracterizările-nucleu izvorăsc din imagini din copilărie în care ne-am simţit trădaţi sau nesatisfăcuţi. Simţim poate că părinţii noştri nu ne-au dat destul sau că nu ne-au iubit cum trebuie. Rareori relaţiile noastre vor merge bine atunci când avem asemenea imagini, când îi blamăm pe părinţii noştri pentru nemulţumirile pe care le avem. Îl vom privi pe partenerul nostru prin lentile vechi, distorsionate, aşteptându-ne de la bun început ca el să ne înşele în chiar iubirea de care avem nevoie.

3. **Sentinţa-nucleu: Care este ce mai mare frică a ta? Care este cel mai rău lucru care ţi s-ar putea întâmpla vreodată?** Aşa cum am aflat în Capitolul 8, răspunsul la această întrebare reprezintă sentinţa noastră nucleu, frica centrală care reverberează dintr-o traumă nerezolvată din copilărie sau din istoria noastră familială.

De-acum probabil că îţi cunoşti sentinţa-nucleu. În ce mod ar putea sentinţa ta nucleu să îţi limiteze relaţia? Cum îţi afectează ea capacitatea de a te ataşa de un partener? Eşti în stare să rămâi vulnerabil când sunteţi voi doi împreună? Sau te închizi, de teamă să nu fii rănit?

4. **Trauma-nucleu: Ce evenimente tragice au avut loc în istoria ta familială?** Această întrebare, cum am văzut în capitolele anterioare, deschide lentilele sistemice şi ne permite să ne identificăm tiparele transgeneraţionale care ne afectează relaţiile. Adesea problemele pe care le întâmpină un cuplu îşi au originea în istoria familială. Suferinţa în căsnicie şi conflictele relaţionale pot fi adesea urmărite de-a lungul mai multor generaţii cu ajutorul unei genograme.

După fiecare întrebare, ascultăm cuvintele dramatice, încărcate emoţional, care sunt rostite. Trauma familială se exprimă adeseori în limbajul nostru verbal, furnizându-ne cuvinte-cheie şi indicii importante care ne pot conduce la originile ei.

Acum că avem structura, să ascultăm câte ceva din limbajul-nucleu al lui Dan şi Nancy. Încă din primele câteva momente ale şedinţei, deja dezlănţuiseră un potop de acuzaţii unul către celălalt. E timpul să ascultăm descrierile părinţilor lor.

ADJECTIVE ŞI EXPRESII (CARACTERIZĂRILE-NUCLEU)

Fără să-şi dea seama, Nancy o descria pe mama ei în mod asemănător felului în care îl descria pe Dan. „Mama era distantă emoţional. Nu m-am simţit niciodată ataşată de ea. Nu am putut niciodată să mă duc la ea când aveam

nevoie de ceva. De câte ori am încercat, ea nu a ştiut cum să aibă grijă de mine.” Problemele nerezolvate ale lui Nancy cu mama ei păreau să pice drept în braţele lui Dan.

Relaţia nerezolvată a lui Nancy cu mama nu era singurul factor care afecta legătura ei cu Dan. În familia lui Nancy toate femeile erau nemulţumite de soţii lor. „Mama era mereu nemulţumită de tata”, zicea Nancy. Acest tipar se extindea şi la generaţia anterioară. Bunica lui Nancy îl numea pe bunicul ei „măgarul ăla de beţivan bun de nimic.”

Imaginează-ţi impactul unei asemenea acuzaţii asupra mamei lui Nancy. Crescând în consonanţă cu bunica, mama lui Nancy ar fi avut slabe şanse să fie fericită cu tatăl lui Nancy. Cum şi-ar fi putut permite să aibă ea mai mult decât mama ei? Chiar dacă ar fi fost mulţumită de tatăl lui Nancy, cum ar fi putut împărtăşi ea acea fericire cu mama ei când bunica suferise atât de mult cu bunicul? În schimb, ea a continuat inconştient tiparul şi a început să-l critice pe tatăl lui Nancy.

Dan, la rândul lui, o descria pe mama lui ca fiind foarte deprimată şi nervoasă. Când era mic, simţise că trebuia să aibă el grijă de ea. „Avea nevoie de atât de multe de la mine... de prea multe de la mine.” Dan şi-a privit mâinile împreunate cuminţi în poala sa. „Tata era mereu la muncă. Am simţit că trebuia să îi dau eu atenţia pe care nu putea să i-o dea el.” Dan a descris cum mama lui se interna din când în când în spital din cauza crizelor severe de depresie. Din istoria familială rezulta clar de ce suferea mama lui. Bunica lui Dan a murit de tuberculoză când mama lui avea doar zece ani. Acea pierdere o devastase. O altă mare pierdere avea să apară când fratele cel mai mic al lui Dan a murit când era bebeluş. Atunci mama lui Dan stătuse internată şase săptămâni şi

primise tratament pentru şoc. Dan avea zece ani pe vremea aceea.

Pentru ca lucrurile să fie şi mai grave, Dan se simţea distant faţă de tatăl lui. Îl descria pe tatăl său ca fiind „slab şi incapabil.” „Tata nu a fost capabil să fie bărbat cu mama.” Dan l-a mai descris pe tatăl lui ca fiind un muncitor ucrainean imigrant, dintr-o clasă socială inferioară celei a mamei lui Dan. „Nu s-a putut ridica niciodată la nivelul bărbaţilor din familia ei, care erau profesionişti şi aveau studii.” Judecăţile lui Dan au rupt conexiunea lui cu tatăl său.

Când un bărbat îşi respinge tatăl, fără să îşi dea seama, el se distanţează de izvorul masculinităţii lui. Un bărbat care îşi admiră şi îşi respectă tatăl se simte în general în largul său în propria lui putere masculină şi are mai multe şanse să emuleze trăsăturile tatălui său. Într-o relaţie, acest lucru se poate traduce prin dovezile evidente de anagajament, responsabilitate şi stabilitate. Acelaşi lucru este adevărat şi pentru femei. O femeie care îşi iubeşte şi îşi respectă mama se simte în general în largul ei în propria feminitate şi e mai probabil ca ea să exprime în relaţia sa ceea ce admiră la mama ei.

Dan se distanţase de tatăl lui şi dintr-un alt motiv. El îşi asumase rolul de confident al mamei lui şi fără să-şi dea seama transgresase un teritoriu care-i aparţinea tatălui lui. Dan nu alesese în mod conştient această situaţie, ci la fel ca mulţi băieţi care simt nevoile mamelor lor, Dan simţise că era treaba lui să aibă grijă de ea. El simţea cum mama lui se lumina când el îi dădea atenţie şi, la fel, simţea cum se închidea în ea când era tatăl lui prin preajmă. Simţindu-se preferat de mama sa, Dan a învăţat să devină superior faţă de tatăl lui.

Dan a adoptat chiar şi sentimentele dezaprobatoare ale mamei sale faţă de tatăl lui. Respingându-şi tatăl, Dan

nu doar că s-a deconectat de forţa sa masculină, dar a aranjat în mod inconştient scena pentru a repeta o dinamică similară în căsnicia sa cu Nancy. Dan, ca şi tatăl lui, a devenit un soţ „slab şi incapabil”.

În mod similar, Nancy nu a reuşit să preia forţa feminină de la mama ei. La un moment dat pe parcursul copilăriei sale, Nancy a luat decizia de a nu mai apela la mama ei pentru ajutor. Nancy a plecat din casa în care a copilărit simţind că nu primise destul şi blamându-şi mama că nu îi oferise atenţia după care tânjise. Această săgeată de nemulţumire avea să fie îndreptată mai târziu către Dan. În ochii lui Nancy şi el avea să eşueze în a-i oferi susţinerea de care avea ea nevoie.

Cât timp Dan şi Nancy au fost uniţi prin creşterea copiilor lor, le-a fost uşor să ignore aceste dinamici, concentrându-se asupra nevoilor familiei. Dar acum, când copiii erau plecaţi, dinamicile de bază ieşeau la vedere. Dan şi Nancy mai aveau foarte puţine lucruri de împărtăşit.

Dan se descria pe sine ca fiind „mort sexual” faţă de Nancy. „Mi-am pierdut orice interes pentru sex”, zicea el. Când şi-a explorat relaţia primară cu mama, Dan a înţeles repede de ce. Nu era responsabilitatea unui copil să îi ofere mamei lui îngrijirea şi mângâierea de care ea avea nevoie. Era prea mult să i se ceară acest lucru unui băieţel. Nu avea cum să-i dea el vreodată ce avea ea nevoie. Nu avea cum să îi aline el vreodată complet durerea. În schimb, simţea cum iubirea ei îl năpădeşte. Nevoile ei îl copleşeau.

Când Dan se plângea că Nancy vrea prea mult de la el, nu la Nancy se referea. În mod inconştient, el făcea aluzie la nevoile neîmplinite ale mamei lui. Dan confundase apropierea lui de Nancy cu apropierea inhibitorie pe care o trăise în copilărie. Chiar şi dorinţele şi

nevoile naturale ale lui Nancy erau întâmpinate cu rezistenţă. Apărându-se de ceea ce i se părea drept o nesfârşită listă de cereri, Dan s-a închis în faţa lui Nancy, răspunzând automat cu „nu” la cererile ei, chiar şi atunci când de fapt ar fi vrut să spună „da”.

Problemele lui Dan şi Nancy coincideau într-o manieră simetrică. Era ca şi cum cei doi ajunseseră să fie împreună pentru a se vindeca pe ei înşişi prin căsnicia lor. Oamenii aleg adesea în mod inconştient parteneri care le răscolesc rănile. În acest fel, ei au o oportunitate de a vedea, a-şi asuma şi a-şi vindeca părţile dureroase şi reactive din ei înşişi. Ca o oglindă perfectă, partenerul ales reflectă ceea ce rămâne neasumat şi neterminat în străfundurile celuilalt. Cine mai bine decât Dan îi putea oferi lui Nancy iubirea distantă de care avea ea nevoie pentru a o ajuta să îşi finalizeze ce rămăsese neterminat în relaţia cu mama ei? Şi cine mai bine decât Nancy îi putea oferi lui Dan acele nesfârşite cereri de ajutor de care el avusese parte pe când era copil şi care-l pot acum sprijini ca să-şi vindece rana din relaţia cu mama lui?

CEA MAI MARE FRICĂ (SENTINŢA-NUCLEU)

Dan şi-a descris cea mai mare frică a vieţii lui ca fiind pierderea lui Nancy. „Cel mai cumplit coşmar al meu ar fi să o pierd pe fiinţa pe care o iubesc cel mai mult. Îmi fac griji că Nancy ar putea să moară sau să mă părăsească şi că ar trebui să trăiesc fără ea.” Cu o generaţie mai devreme, ecoul acestei sentinţe-nucleu a putut fi dureros resimţit atunci când mama lui Dan a pierdut-o pe mama ei la vârsta de zece ani. Mama lui Dan a repetat experienţa de „a-l pierde pe cel pe care îl iubea cel mai mult” când i-a murit copilul nou-născut. Aceste pierderi aveau să se oglindească în cea mai mare frică a lui Dan. Deşi Dan era

cel care simţea frica, de fapt mama lui era cea care trebuise să trăiască fără cei pe care îi iubise cel mai mult. Dan a înţeles cu rapiditate că sentinţa sa nucleu provenea de la mama lui.

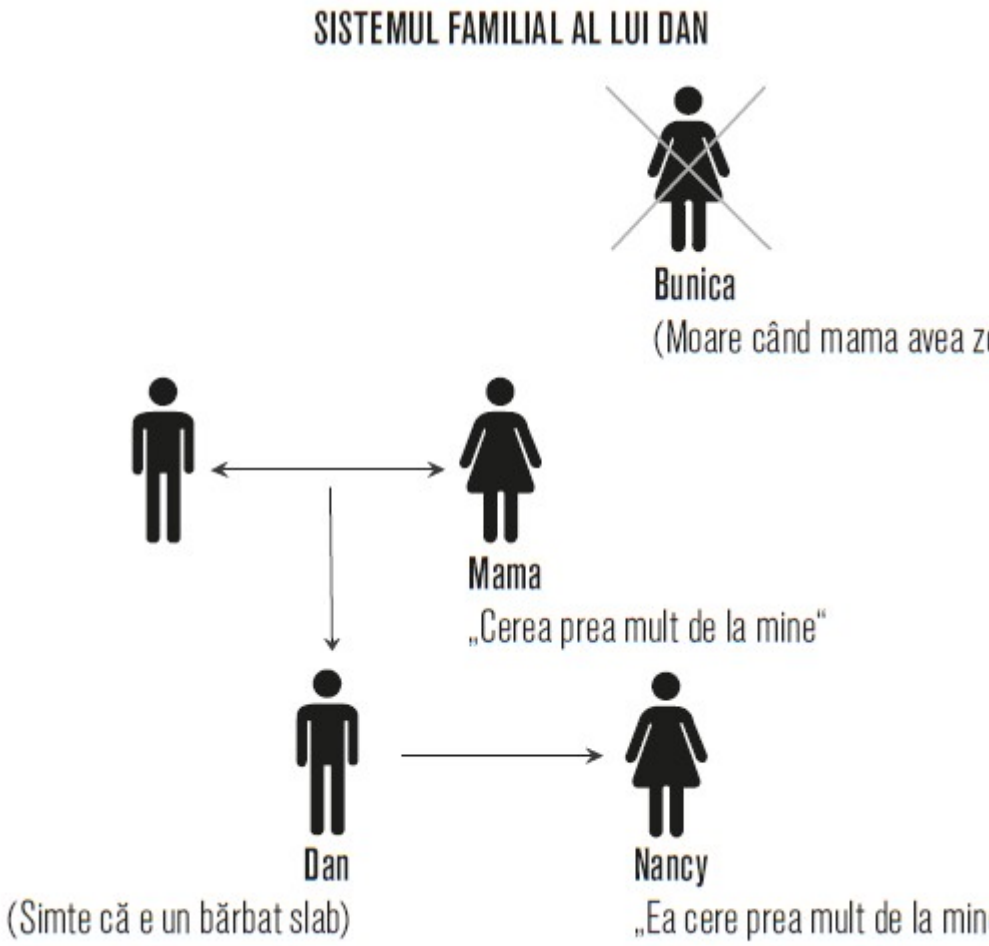
Tiparul continua la generaţia următoare. La zece ani, vârsta pe care o avea mama lui Dan când murise mama ei, Dan şi-a pierdut propria mamă – „fiinţa pe care o iubea cel mai mult” – vreme de şase săptămâni, cât timp a fost internată în spital pentru ceea ce doctorii numiseră o „cădere nervoasă”. Chiar şi mai devreme, îşi aminteşte el, resimţea lipsa ei de atenţie când cădea în depresie. În acele perioade, el se simţea părăsit şi complet singur.

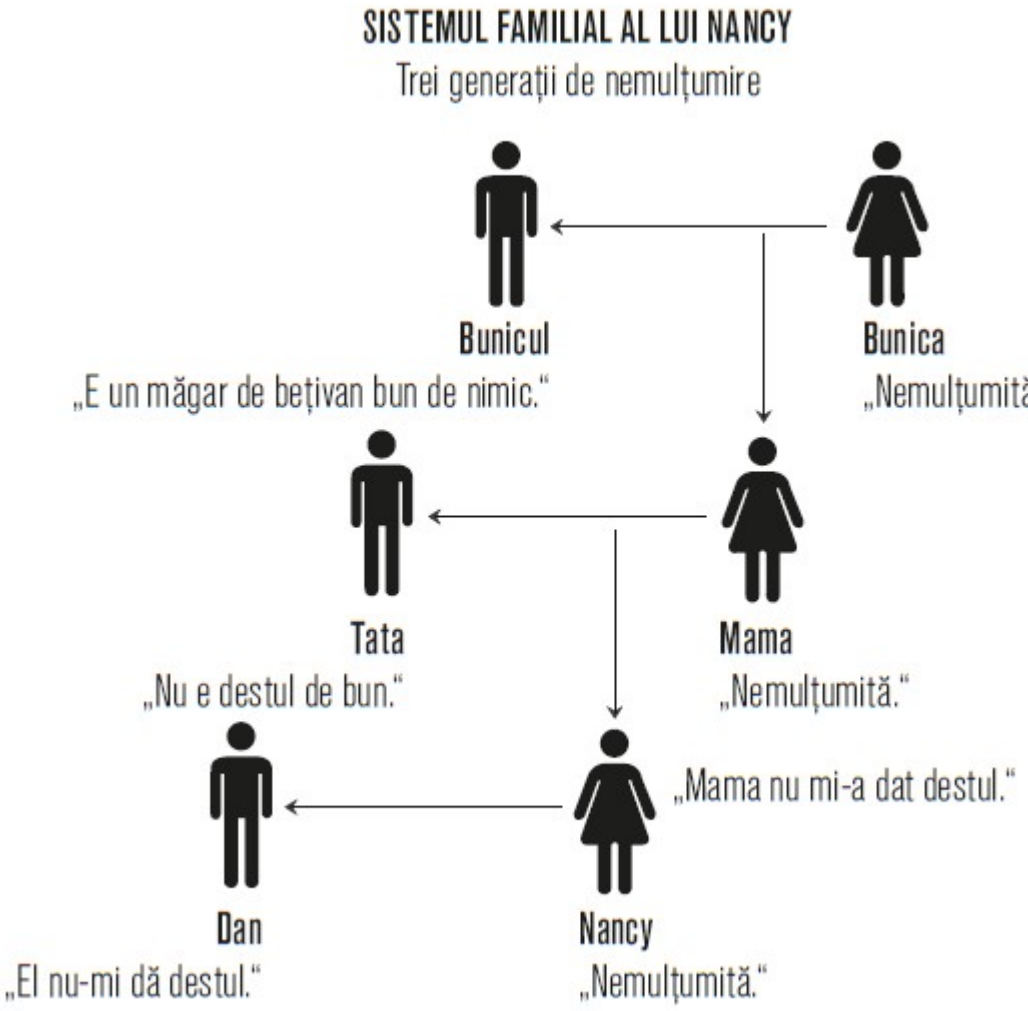
Şi sentinţa-nucleu a lui Nancy putea fi urmărită în vremurile din trecut. „Să fiu blocată într-o căsnicie îngrozitoare şi să mă simt singură.” Această sentinţă aparţinea în mod clar bunicii ei, căsătorită cu bunicul alcoolic al lui Nancy, care era blamat pentru absolut orice nu mergea bine în familie. Dacă am putea arunca o privire cu o încă generaţie în urmă, s-ar putea să vedem că bunica lui Nancy a avut o relaţie dificilă cu propria-i mamă sau că străbunica oglindea un tipar similar de a se simţi blocată într-o căsnicie rea cu propriu-i soţ. Din nefericire, toate informaţiile dincolo de bunică fuseseră pierdute în istorie. În fiecare generaţie am putea vedea câte o fetiţă fie deconectată de mama ei, fie crescută de părinţi deconectaţi unul de altul. Înţelegând acest lucru, Nancy putea fie să continue să repete tiparul cu Dan, fie să profite de oportunitatea de a-l vindeca. Nancy era pregătită pentru vindecare.

ISTORIA FAMILIALĂ (TRAUMA-NUCLEU)

La nivel sistemic, Dan repeta experienţa tatălui său, împărtăşind sentimentele tatălui de emasculare în căsnicia

sa. Nancy repeta experienţa mamei şi a bunicii ei simţindu-se „nemulţumită” de soţul său. Să aruncăm o privire la sistemele lor familiale.





TABLOUL COMPLET

Aşa cum este ilustrat de istoriile familiale ale lui Dan şi Nancy, conflictele relaţionale sunt adesea declanşate cu mult înainte ca partenerul nostru să fi intrat în scenă.

Nancy a putut să înţeleagă că nu Dan era sursa sentimentului ei de a „nu primi destul”. Acel sentiment îşi avea originea cu mult timp în urmă, la mama ei. Dan, la rându-i, a înţeles că nu Nancy era sursa sentimentului lui că o femeie „are nevoie de prea mult” de la el. Acest sentiment apăruse cu mult timp în urmă în relaţia cu mama lui.

Nancy a mai realizat că niciun bărbat căsătorit cu o femeie din familia ei nu se simţea apreciat de femei. Aşa stând lucrurile, Dan devenise beneficiarul a trei generaţii de nemulţumire maritală.

Odată ce şi-au dat seama că fiecare dintre ei aducea probleme nerezolvate în relaţia lor, blestemul a fost rupt şi norul de reproşuri a început să se împrăştie. Proiecţiile şi acuzaţiile pe care cândva le aţinteau unul asupra celuilalt erau acum înţelese în contextul mai larg al istoriilor lor familiale. Pe măsură ce se forma un tablou complet, iluzia că celălalt ar fi repsonsabil de nemulţumirea lui sau a ei a început să se topească.

Aproape imediat, au început să se vadă unul pe altul într-o nouă lumină. Dan şi Nancy au reuşit să redescopere sentimentele tandre care îi aduseseră împreună la început. Nu doar că au început să îşi arate mai multă bunătate şi generozitate unul altuia, dar au început să facă şi dragoste.

LĂRGIREA NOII IMAGINI

Treptat, a început să se adâncească şi compasiunea lui Nancy faţă de mama ei. Când era mică, mama lui Nancy fusese îngrijitorul emoţional al propriei mame nefericite în căsnicie. Nepermiţându-şi să aibă mai mult decât avusese bunica, mama lui Nancy repetase ciclul unei căsnicii nefericite.

În amintirile cele mai timpurii ale lui Nancy, mama ei apărea distantă şi apatică. Copil fiind, Nancy se simţise respinsă de ea. Dar înţelegând tiparul din istoria sa familială, Nancy a reuşit să o vadă pe mama ei cu alţi ochi. Simţea că mama ei, chiar şi aşa distantă, totuşi îi oferise tot ce avusese ea de dat. Înţelegând acest lucru, Nancy a reuşit să se deschidă. A reuşit să îşi transceandă vechea imagine interioară în care fusese văduvită de „îngrijirea maternă”. În locul celei vechi, a ieşit la suprafaţă o nouă imagine, în care ea se simte mângâiată de mama sa. Parcă o umplea pe dinăuntru. În noua ei imagine, mama ei avea numai intenţii iubitoare faţă de ea.

Deşi mama ei murise cu şaisprezece ani în urmă, Nancy a putut să îi ceară acel tip de susţinere pe care nu s-ar fi gândit niciodată să îl ceară când mama ei trăia. Pentru prima dată de când se ştia, Nancy a putut să simtă iubirea mamei ei.

A închis ochii şi a vizualizat-o pe mama ei ţinând-o de umeri. „Mamă, ţi-am reproşat mereu că nu mi-ai dat destul. Şi i-am reproşat şi lui Dan acelaşi lucru – că nu îmi oferă destul. Acum înţeleg că mi-ai dat tot ce ai avut. A fost destul, mamă. Chiar a fost suficient.” Nancy plângea. „Mamă, te rog binecuvântează-mă să fiu fericită cu Dan. Vreau să mă simt satisfăcută în căsnicia mea, chiar dacă tu şi bunica nu aţi fost. De acum înainte, când am să mă mai simt nemulţumită şi singură, mă voi gândi la tine şi te voi simţi în spatele meu, susţinându-mă şi dorindu-ţi tot ce e mai bun pentru mine.”

În următoarele câteva săptămâni, Nancy a ţinut o fotografie a mamei ei lângă pat şi şi-a imaginat-o pe mama ţinând-o în braţe seara când adormea. Şi-a imaginat că mama o legăna în braţe şi că primea toată iubirea de care avea nevoie. Nancy putea acum să primească ceea ce nu putuse integra când era copil. Acum, îmbrăţişată de

iubirea mamei ei, ea s-a putut întoarce către Dan într-un mod cu totul nou.

La fel, şi Dan a vizualizat o conversaţie cu mama lui decedată: „Mamă, când eram mic am crezut că trebuia să am eu grijă de tine. Am început să mă simt frustrat din cauza aceasta. Fără ca vreunul din noi să-şi dea seama, încercam să te împac pentru pierderea mamei tale când erai mică. A fost o cerere prea mare pentru mine. Nu e de mirare că mă simt de parcă n-aş oferi niciodată destul. Niciun băiat mic nu poate compensa o asemenea pierdere.”

În imaginea sa interioară, Dan a simţit-o pe mama lui răspunzându-i şi făcând un pas în spate ca să-i dea lui mai mult spaţiu. Dan a expirat şi apoi a inspirat adânc, ca şi cum plămânii lui şi-ar fi dublat volumul. Nefiind obişnuit să inspire atât de adânc în corpul său, Dan s-a simţit la început ameţit, apoi energizat. El a continuat: „Mamă, adesea simt că Nancy cere prea mult de la mine. Te rog ajută-mă să o văd pe Nancy aşa cum este ea, fără să îmi fie teamă că aş putea dispărea sau că nu ofer destul când ea are nevoie de mine”.

Din dorinţa de a continua să se vindece, Dan l-a contactat pe tatăl lui, care încă mai trăia. Dan i-a spus că îi părea rău că fusese distant cu el. L-a invitat pe tatăl lui la masă şi i-a spus că vrea să fie mai apropiaţi. În timpul prânzului, i-a mulţumit tatălui său pentru că fusese un tată minunat. Tatăl lui a fost mişcat dincolo de cuvinte. El i-a spus lui Dan că aştepta de mult timp să aibă loc această conversaţie. Dan a simţit iubirea care fusese mereu acolo. Acum era gata să o primească.

Nancy a simţit o nouă forţă ce emana dinspre Dan. I se părea parcă mai înalt. Reacţia ei a fost automată. A început să-l respecte.

I-a cerut sprijinul lui Dan: „Când simţi că îţi reproşez lucruri sau te critic sau sunt nemulţumită, te rog arată-mi. Promit că voi încerca să le ţin pentru mine. Vreau să fiu o soţie mai bună pentru tine.” Dan a inspirat încă o dată adânc. Aerul i-a umplut corpul într-un fel nou, ajungând în acele locuri pe care le închisese când era copil.

La rândul lui, i-a cerut lui Nancy să îl ajute să rămână conectat. „Când sunt distant emoţional, te rog arată-mi. Promit să mă observ şi să nu mă îndepărtez de tine.” A inspirat şi ea la fel. Mâna lui a găsit-o pe a ei în aceeaşi clipă în care mâna ei a întâlnit-o pe a lui.

Cazul lui Dan şi Nancy ilustrează felul în care, punând întrebări specifice şi ascultând cu răbdare pentru ca limbajul-nucleu să iasă la suprafaţă, putem accesa sursa conflictelor noastre relaţionale celor mai profunde. Aşa cum Dan şi Nancy simţeau că îşi oglindeau şi amplificau rănile unul altuia, la fel putem şi noi să îi percepem pe partenerii noştri ca şi cum ne-ar reflecta lucrurile neterminate pe care le aducem din istoria noastră familială. Harta este deja înăuntrul nostru. Traseele ei pot fi învăluite în întuneric, dar adesea ne putem baza pe partenerii noştri să ni le ilumineze, ca să le putem observa.

SĂ PRIVIM DINCOLO DE CUPLU

Când explorăm limbajul-nucleu al nemulţumirilor noastre relaţionale, adesea dăm peste o poveste familială care ne sună destul de cunoscut. În loc să luăm de bune nemulţumirile noastre, ar trebui să ne întrebăm: au avut şi părinţii sau bunicii noştri experienţe similare? Ne simţim şi faţă de părinţii noştri la fel cum ne simţim şi faţă de partenerul sau partenera noastră?

Relaţia mea oglindeşte oare un tipar din istoria familiei mele?

Dacă ai dificultăţi cu partenerul tău sau partenera ta, nu trage automat concluzia că partenerul tău este sursa acestora. Ascultă, în schimb, cuvintele nemulţumirilor tale fără a-l blama pe celălalt sau a te lăsa cuprins de emoţii. Întreabă-te:

- Îmi sună familiar aceste cuvinte?
- Fac aceleaşi reproşuri şi mamei sau tatălui meu?
- Mama şi tata aveau aceleaşi nemulţumiri unul faţă de celălalt?
- Bunica sau bunicul a suferit la fel?
- Poate fi trasată o paralelă între două sau trei generaţii?
- Experienţa mea cu partenerul meu oglindeşte felul în care mă simţeam, pe când eram copil, faţă de părinţii mei?

POVESTEA LUI TYLER

Tyler, un farmacist de douăzeci şi opt de ani, cu o constituţie sportivă, îşi iubea foarte mult soţia, pe Jocelyn. Erau căsătoriţi de trei ani, dar făcuseră dragoste până la capăt numai de două ori de la nunta lor. Înainte de căsătorie sexul era frecvent. Însă din ziua în care îşi juraseră credinţă, Tyler se simţea anxios şi neliniştit. El era convins că ea avea să-l părăsească pentru un alt bărbat. „În şase luni mă vei înşela” proclama el. Jocelyn îl asigura continuu de loialitatea ei, dar Tyler nu o auzea. Insistenţa lui că ea avea să îi fie necredincioasă le eroda relaţia. „Sunt sigur de asta”, mi-a spus în prima noastră şedinţă terapeutică. „O să mă înşele şi eu o să fiu distrus.”

Încă de la nuntă, Tyler se chinuia cu o disfuncţie erectilă. Analizele medicale au confirmat că era sănătos şi nu avea probleme fizice. Tyler ştia că răspunsul era undeva pe aproape. Doar că nu ştia unde să caute. Sentinţa lui nucleu însă funcţiona ca o hartă, îndrumându-l unde trebuia să meargă.

Sentinţa-nucleu a lui Tyler: „Mă va înşela şi voi fi distrus.”

Fără ca Tyler să ştie, nu el era autorul acestei sentinţe-nucleu. Această mantră dureroasă răsunase cu patruzeci de ani înainte în istoria familiei lui, deşi Tyler nu avea cunoştinţă despre evenimentul respectiv.

Tatăl lui Tyler era căsătorit cu prima lui soţie de mai puţin de un an când a surprins-o pe aceasta făcând sex cu un alt bărbat. Şocul a fost mai mult decât a putut duce. A plecat din oraş, şi-a lăsat serviciul, şi-a părăsit prietenii şi nu a mai vorbit niciodată despre ce se întâmplase. Tyler nu ştiuse niciodată nimic din toate acestea. El a aflat doar când i-au apărut simptomele şi, la îndemnul meu, l-a întrebat pe tatăl lui dacă mai avusese vreo altă relaţie înainte de a se căsători cu mama lui Tyler. La următoarea şedinţă, Tyler mi-a povestit că, atunci când l-a întrebat, tatăl lui a încetat pentru un moment să respire şi gura i s-a strâns peste dinţi. Mie îmi suna ca şi cum literalmente încerca să îşi ţină trecutul să nu se reverse. Până la urmă însă, el i-a povestit lui Tyler despre prima lui soţie.

Era clar pentru Tyler că, în ciuda timpului, a distanţei şi a noii căsnicii, inima frântă a tatălui lui nu se vindecase niciodată complet. Ceea ce rămăsese nerezolvat în inima tatălui lui afecta acum căsnicia lui Tyler. Cu toate că tatăl lui nu vorbise niciodată despre durerea pe care o suferise, sentimentele lui erau foarte vii în corpul lui Tyler. Tyler moştenise fără să ştie trauma tatălui său.

În cazul lui Tyler, lumina înţelegerii i-a trezit întregul corp ca dintr-un somn adânc. Acum înţelegea de ce corpul lui îngheţa când încerca să facă dragoste cu Jocelyn. Înţelegea în sfârşit sensul din spatele închistării corpului său. Impotenţa îi permisese să rămână distant chiar faţă de iubirea pe care şi-o dorea. La suprafaţă, părea ceva contraintuitiv, dar la un nivel mai profund Tyler a înţeles că era îngrozit că Jocelyn l-ar fi putut răni.

Prin incapacitatea de a întreţine acte sexuale cu ea, el se proteja inconştient pe sine însuşi ca să nu fie vulnerabil în faţa oricărei infidelităţi pe care ea ar fi putut să o comită. Tyler nu putea suporta ideea de a nu fi „destul de bun” pentru Jocelyn aşa cum tatăl lui nu fusese „destul de bun” pentru prima sa soţie. Disfuncţia erectilă îl ajuta să se asigure că nu risca să i se întâmple şi lui aceeaşi respingere. Ideea de a fi respins de Jocelyn era ceva la care Tyler refuza să se gândească. Prin nesiguranţa sa, el a fost foarte aproape de a-şi determina soţia să-l respingă.

Pentru Tyler, realizarea acestei conexiuni era tot ce îi trebuia. El a văzut că Jocelyn îl iubea cu adevărat şi rămăsese alături de el cu toate dificultăţile lor sexuale. Cu toate că moştenise sentimentele tatălui lui, Tyler a înţeles că nu trebuia să le retrăiască şi el. Coşmarul tatălui său nu trebuia să i se întâmple şi lui.

IUBIRE OARBĂ

Poetul antic Virgiliu declama: „Iubirea învinge totul”. Doar dacă iubirea este destul de mare, relaţia noastră, indiferent cât ar fi de dificilă, va reuşi cu siguranţă. Chiar şi Beatles ne spun: „Love is all you need”.[111] Cu toate acestea, date fiind miliardele de loialităţi inconştiente care operează invizibile în adâncurile vieţilor noastre, ar fi mai

[111] „Nu ai nevoie decât de iubire.” (*N. t.*)

corect să spunem că iubirea – iubirea inconştientă exprimată în familii – poate „învinge” capacitatea noastră de a susţine o relaţie iubitoare cu perechea noastră.

Cât timp rămânem prinşi în plasa tiparelor familiale, relaţiile noastre vor fi cel mai probabil chinuite. Când însă învăţăm să deznodăm firele invizibile ale istoriei familiei, putem descoperi ce influenţă au asupra noastră. Descifrarea limbajului nostru nucleu face posibil acest lucru. Făcând vizibil ceea ce a fost invizibil, devenim mai liberi să dăm şi să primim iubire. Poetul Rilke a înţeles dificultatea de a susţine o relaţie. El scria: „Iubirea de la om la om, ăsta e poate cel mai greu lucru care ne e dat, extremul, ultima probă de încercare; este munca pentru care toate celelalte munci nu sunt decât pregătire.”[112]

Cele douăzeci şi una de dinamici familiale descrise în continuare sunt dintre cele care ne erodează intimitatea cu partenerul sau partenera de viaţă. Unele dintre aceste dinamici ar putea chiar să ne împiedice să intrăm într-o relaţie intimă.

Douăzeci şi una de dinamici invizibile care ne pot afecta relaţiile

1. **Ai avut o relaţie dificilă cu mama ta.** Ceea ce este neterminat în relaţia cu mama ta s-ar putea repeta în relaţia cu partenerul tău.
2. **Respingi, judeci sau îl învinovăţeşti pe unul dintre părinţi.** Emoţiile, trăsăturile şi comportamentele pe care le respingi la unul dintre părinţi ar putea continua să trăiască inconştient în tine. Ţi-ai putea proiecta nemulţumirile pe care le ai faţă de acel părinte asupra partenerului tău. De asemenea, ai putea să atragi un partener care întruchipează calităţi similare cu cele ale părintelui

[112] Rainer Maria Rilke, „Scrisoarea nr. 7”, *Scrisori către un tânăr poet/Briefe an einen jungen Dichter* (Bucureşti: Diana Press, 2012), 70.

respins. Când îl respingi pe unul dintre părinţii tăi, ai putea să compensezi această respingere suferind în relaţiile tale. Ţi-ai putea părăsi partenerii sau ai putea să fii părăsit de ei. Relaţiile tale ţi se pot părea goale sau ai putea opta să rămâi singur. O legătură apropiată cu părintele de acelaşi sex pare să ne întărească capacitatea de a ne angaja faţă de un partener.

3. **Ai fuzionat cu sentimentele unuia dintre părinţi.** Dacă unul dintre părinţi are sentimente negative faţă de celălalt, ai putea ca tu să continui să resimţi acel tip de sentimente faţă de partenerul tău. Sentimentele de nemulţumire faţă de partener pot fi transmise intergeneraţional.
4. **Ai trăit o ruptură a legăturii primare cu mama.** Prin această dinamică, ai putea să resimţi un anumit grad de anxietate când încerci să te ataşezi de un partener într-o relaţie intimă. Adesea, anxietatea creşte pe măsură ce relaţia devine mai profundă. Neştiind că anxietatea izvorăşte dintr-o ruptură a legăturii primare, ai putea începe să îi găseşti defecte partenerului tău sau partenerei tale sau să creezi alte conflicte care să îţi permită să te distanţezi. De asemenea, ai putea să te simţi neajutorat, dependent, gelos sau nesigur. Sau invers, ai putea să pari independent şi să nu ceri prea mult în relaţiile tale. Ai putea chiar evita relaţiile cu totul.
5. **Ai avut grijă de sentimentele unui părinte.** La modul ideal, părinţii dau şi copiii primesc. Dar mulţi copii care au un părinte trist, deprimat, anxios sau nesigur ar putea să se concentreze mai mult pe a da mângâiere decât pe a o primi. Într-o asemenea dinamică, experienţa copilului de a-i fi îndeplinite

nevoile poate deveni secundară, iar experienţa de acces la sentimentele sale intuitive poate fi umbrită de impulsul habitual de a oferi îngrijire mai degrabă decât de a primi. Mai târziu în viaţa sa, acest copil ar putea da prea mult partenerului său, tensionând relaţia. Sau opusul poate fi valabil. Simţindu-se copleşit sau împovărat de nevoile partenerului, poate deveni resentimentar sau se poate simţi blocat emoţional pe măsură ce relaţia evoluează.

6. **Părinţii tăi nu au fost fericiţi împreună.** Dacă părinţii tăi s-au chinuit sau nu au dus-o bine împreună, este posibil ca tu să nu îţi dai voie să ai mai mult decât au avut ei. Loialitatea inconştientă faţă de părinţii tăi te poate împiedica să fii mai fericit decât au fost ei, chiar dacă tu ştii că ceea ce ei vor pentru tine este să fii fericit. Într-o familie în care exuberanţa este limitată, copiii se pot simţi vinovaţi sau inconfortabil atunci când sunt fericiţi.
7. **Părinţii tăi nu au rămas împreună.** Dacă părinţii tăi nu au rămas împreună, ai putea în mod inconştient să-ţi părăseşti şi tu relaţia. Acest lucru se poate întâmpla când ajungi la aceeaşi vârstă pe care o aveau ei când s-au separat, când ai petrecut aceeaşi perioadă de timp în relaţia ta pe care au petrecut-o şi ei până la despărţire sau când copilul tău ajunge la aceeaşi vârstă pe care o aveai tu când ei s-au separat. Sau vei rămâne în relaţie, dar vei trăi separat emoţional.
8. **Părintele sau bunicul tău şi-a dezamăgit o fostă parteneră.** Dacă tatăl sau bunicul tău a părăsit o fostă soţie sau parteneră pe care a făcut-o să creadă că relaţia lor avea să ducă la căsătorie, tu, ca fiică sau nepoată, ai putea să rezonezi cu aceste evenimente rămânând singură la fel ca femeia

aceea. Ai putea să simţi că „nu eşti destul de bună”, la fel ca femeia care nu a fost destul de bună pentru tatăl sau bunicul tău.

9. **Marea iubire a mamei tale i-a frânt inima.** Tu, copilul ei, i te-ai putea alătura în mod inconştient mamei tale în suferinţa sa din dragoste. Ţi-ai putea pierde prima iubire, ai putea resimţi sentimentele de iubire neîmpărtăşită ale mamei tale sau te-ai putea simţi imperfect sau insuficient de bun (aşa cum s-a simţit ea). Ai putea simţi că nu eşti niciodată cu partenerul pe care îl vrei. Ca fiu al ei, ai putea încerca să înlocuieşti cu toată energia ta acea primă iubire şi să devii partenerul mamei tale.
10. **Marea iubire a tatălui tău i-a frânt inima.** Tu, copilul lui, te-ai putea alătura în mod inconştient tatălui tău în suferinţa sa din dragoste. Ţi-ai putea pierde şi tu prima iubire, ai putea resimţi sentimentele de iubire neîmpărtăşită ale tatălui tău, te-ai putea simţi imperfectă sau nu destul de bună (aşa cum s-a simţit el). Ai putea simţi că nu eşti niciodată cu partenerul pe care ţi-l doreşti. Ca fiică a lui, ai putea încerca să înlocuieşti cu toată energia ta acea primă iubire a lui şi să devii un fel de parteneră a tatălui tău.
11. **Un părinte sau un bunic a rămas singur.** Dacă unul dintre părinţii sau bunicii tăi a rămas singur după ce a fost părăsit sau după moartea perechii sale, ai putea să rămâi şi tu singur(ă). Dacă eşti într-o relaţie, ai putea crea conflicte sau distanţă astfel încât să te simţi şi tu de unul singur. Nutrind această credinţă tăcută, găseşti inconştient o cale pentru a-i împărtăşi singurătatea.
12. **Un părinte sau un bunic a suferit în căsnicie.** Dacă, de exemplu, bunica ta s-a simţit blocată într-o

căsnicie lipsită de iubire sau dacă bunicul tău a murit, a fost alcoolic, dependent de jocuri de noroc sau a plecat, lăsând-o pe bunica să crească singură copiii, tu, nepoata lor, ai putea inconştient să asociezi aceste experienţe cu experienţa căsătoriei. Ai putea fie să repeţi experienţa ei, fie să rezişti ataşamentului faţă de un partener, de teamă că ţi s-ar putea întâmpla şi ţie acelaşi lucru.

13. **Părintele tău a fost denigrat sau dispreţuit de celălalt părinte.** Tu, copilul, ai putea recrea experienţa acelui părintelui ajungând să fii dispreţuit de partenerul tău.
14. **Părintele tău a murit de tânăr.** Dacă un părinte a murit pe când erai copil, te-ai putea distanţa fizic sau afectiv de parenerul tău când ajungi la vârsta părintelui tău decedat, când ai petrecut aceeaşi perioadă de timp în relaţie sau când copilul tău ajunge la vârsta pe care o aveai tu când ţi-a murit părintele.
15. **Unul dintre părinţii tăi s-a purtat urât cu celălalt.** Dacă tatăl tău s-a purtat urât cu mama ta, tu, fiul lor, ai putea la rândul tău să te porţi la fel de urât cu partenera ta, pentru ca tatăl tău să nu fie singurul „om rău”. Ca fiică, ai putea avea un partener care se poartă urât cu tine sau faţă de care te simţi distantă. Ţi-ar putea fi greu să ai mai multă fericire decât mama ta.
16. **Ai rănit un fost partener.** Dacă l-ai rănit îngrozitor pe un fost partener, ai putea încerca în mod inconştient să echilibrezi această suferinţă sabotându-ţi noua relaţie. Noul partener, simţind inconştient că ar putea primi un tratament similar, ar putea chiar să păstreze o oarecare distanţă faţă de tine.

17. **Ai avut prea mulţi parteneri.** Dacă ai avut prea mulţi parteneri, ai putea să îţi erodezi capacitatea de a te ataşa într-o relaţie. Separările pot deveni mai uşoare. Relaţiile îşi pot pierde profunzimea.
18. **Ai făcut un avort sau ai dat un copil spre adopţie.** Din pricina vinovăţiei, remuşcării sau regretului tău, ai putea să nu-ţi dai voie să ai prea multă fericire într-o relaţie.
19. **Ai fost confidentul mamei tale.** Ca băiat, ai încercat să satisfaci nevoile neîmplinite ale mamei tale şi să îi oferi ceea ce ea simţea că nu putea primi de la tatăl tău. Mai târziu, ai putea avea dificultăţi să te ataşezi de o femeie. Te-ai putea închide emoţional sau fizic, temându-te că partenera ta, ca şi mama, va vrea sau va avea nevoie de prea mult de la tine. Un băiat care a fost confidentul mamei sale adeseori creează relaţii facile cu femeile. Ar putea deveni chiar un afemeiat, lăsând un alai de inimi frânte în urma sa. Remediul este o legătură mai apropiată cu tatăl lui.
20. **Ai fost favoritul tatălui tău.** O fată care este mai apropiată de tatăl ei decât de mamă se simte adesea nesatisfăcută de partenerii pe care îi alege. Rădăcina problemei nu este partenerul, ci distanţa pe care o simte faţă de mama ei. Relaţia unei femei cu mama ei poate fi un indicator pentru cât de împlinită va fi relaţia ei cu partenerul.
21. **Cineva din familie nu s-a căsătorit.** Ai putea fi identificat cu un părinte, bunic, mătuşă, unchi ori frate sau soră mai mare care nu s-a căsătorit niciodată. Poate că această persoană a fost desconsiderată, ridiculizată sau percepută ca având mai puţin decât ceilalţi membri ai familiei. Aliat

inconştient cu ea, ai putea să nu te căsătoreşti nici tu.

Capitolul 13

Limbajul-nucleu al succesului

„Vă spun, trebuie să ai în tine încă haos, spre-a da născare unei stele dansatoare.”
(Friedrich Nietzsche, *Aşa grăit-a Zarathustra*[113])

Multe cărţi de autoajutorare ne promit succesul şi împlinirea financiară prin simpla aplicare a planului prescris de autor. Strategii, precum dezvoltarea unor obieciuri eficiente, extinderea reţelei sociale, vizualizarea succesului viitor şi repetarea mantrelor legate de bani, sunt predicate drept metode de a prospera. Dar cum rămâne cu aceia dintre noi care nu părem să reuşim niciodată să ne realizăm obiectivele, indiferent ce am face sau ce plan am urma?

Când încercările noastre de a avea succes se izbesc parcă de bariere şi fundături, explorarea istoriei familiale poate fi o direcţie importantă de urmat. Evenimentele traumatice nerezolvate din familiile noastre pot stingheri curgerea succesului către noi şi capacitatea noastră de a-l primi. Dinamici care pornesc de la identificarea inconştientă cu cineva din familie care nu a reuşit în viaţă sau care a fost păcălit (sau care a păcălit el pe cineva), până la primirea unei moşteniri nemeritate sau la trăirea traumei unei separări timpurii de mamă, toate ne pot afecta capacitatea de a ne simţi securizaţi şi fiabili din

[113] F. Nietzsche, *Aşa grăit-a Zarathustra,* Bucureşti, Humanitas, 2012, p. 66. (*N. t.*)

punct de vedere financiar. La sfârşitul acestui capitol vei găsi o listă de întrebări care te pot ajuta să discerni dacă există în istoria familiei tale o traumă-nucleu care îţi stă în cale. Vei învăţa de asemenea cum să extragi limbajul-nucleu din jurul propriilor tale frici de eşec şi de succes şi cum să te redresezi singur.

Să vedem, mai întâi, cum au folosit alţii metoda limbajului-nucleu pentru a se elibera şi a putea avea mai mult succes.

REZONANŢA ACŢIUNILOR GREŞITE DIN ISTORIA FAMILIALĂ

Ben mai avea o săptămână până să îşi închidă cabinetul de avocatură. După ce o serie de încercări de a-şi pune afacerea pe linia de plutire au eşuat, acum renunţa definitiv. „Se pare că nu reuşesc să depăşesc pragul de supravieţuire”, mi-a spus el. „Nu reuşesc să câştig îndeajuns.”

Limbajul-nucleu al lui Ben: „Doar supravieţuiesc. Abia dacă mi-ajung banii pentru ziua de mâine.”

Ben descria un tipar pe care îl trăise întreaga sa viaţă de adult, acela de a avea multe proiecte în incubator, de a avea câţiva potenţiali clienţi mari, după care, brusc, să îi fie tras scaunul de sub fund. „Parcă nu se lipeşte de mine nimic din ce câştig. Abia dacă supravieţuiesc.” Dacă asculţi cu atenţie limbajul-nucleu al lui Ben, probabil că auzi tânguiala altcuiva, a cuiva care a sărăcit, a cuiva care „abia dacă supravieţuieşte”. Întrebarea, desigur, este: cine e acea persoană?

În familia lui Ben, urmele limbajului-nucleu ne-au condus direct la rădăcina problemei. Ben şi-a amintit vizitele în Florida din copilărie. Bunicul lui Ben avusese şi administrase cu succes o plantaţie de citrice în centrul

Floridei începând din anii 1930 până la începutul anilor 1970. Familia îşi construise averea pe sudoarea şi truda lucrătorilor imigranţi care erau plătiţi cu mai nimic. Abia supravieţuind cu salarii mici şi incapabili să-şi plătească datoriile, aceştia trăiau în mizerie. În timp ce familia bunicului lui Ben prospera şi locuia într-un conac luxos, lucrătorii de la fermă trăiau înghesuiţi grămadă în barăci dărăpănate. Ben îşi amintea că se juca în copilărie cu copiii lor. Îşi amintea sentimentele de vinovăţie pe care le simţea pentru că el avea mai mult, iar ei aveau mai puţin. Ani mai târziu, tatăl lui Ben a moştenit averea bunicului, dar a pierdut-o până la urmă din cauza unei serii de investiţii şi afaceri proaste care au mers rău. Ben a ajuns să nu moştenească nimic. Necazurile au continuat în schimb şi pentru Ben, care, de când intrase în barou, rămăsese în urmă cu plata facturilor pe care nu reuşea să le achite şi a împrumuturilor pe care le datora băncii.

Abia după ce Ben a făcut legătura între situaţia lui prezentă şi istoria din familia lui, lucrurile au început să capete sens. El văzuse cum familia lui prospera în timp ce muncitorii migranţi abia dacă supravieţuiau. Dezavantajele pe care le aveau ei erau direct legate de avantajele pe care le obţinea familia lui Ben. Rezonând inconştient cu lucrătorii, Ben repunea în scenă mizeria acestora. Era ca şi cum, trăind în sărăcie, Ben putea compensa cumva datoria bunicului lui, o datorie care nici măcar nu era a lui.

Era timpul să spargă tiparul. În timpul şedinţei noastre de terapie, Ben a închis ochii şi şi-a imaginat copiii cu care se juca şi familiile lor stând în picioare în faţa lui. În imaginea sa interioară, ei îi apăreau abătuţi şi sărăciţi. L-a vizualizat pe bunicul lui, care murise când Ben avea doisprezece ani, stând alături de ei şi cerându-le iertare pentru că nu îi plătise aşa cum ar fi meritat. Ben şi-a imaginat cum îi spune bunicului său că nu mai putea ispăşi

el, în continuare, pentru tratamentul incorect al lucrătorilor, chinuindu-se cu cabinetul de avocatură şi că avea să-i lase lui responsabilitatea suferinţei acelor lucrători.

L-a vizualizat pe bunicul lui asumându-şi responsabilitatea şi reparând lucrurile. Şi l-a imaginat pe bunicul lui spunând: „Toate acestea nu au nicio legătură cu tine, Ben. Aceasta este datoria mea, nu a ta”. Ben şi i-a imaginat pe copiii cu care obişnuia să se joace zâmbindu-i. Simţea că ei nu mai aveau resentimente faţă de el.

Mai târziu, Ben a încercat să contacteze una dintre familiile de migranţi, dar nu le-a dat de urmă. În schimb, a făcut o donaţie către o fundaţie de caritate care se ocupa de îngrijirea medicală a familiilor de migranţi, ca un gest de bunăvoinţă din partea familiei lui faţă de familiile lor. Ben şi-a păstrat cabinetul de avocatură. El a preluat, pro bono, cazul unui muncitor care fusese nedreptăţit de o mare companie. După câteva săptămâni, şi-a mai găsit câţiva clienţi noi buni platnici. În şase luni, afacerea lui devenise înfloritoare.

Când căutăm în urmă, în familie, sursa unei probleme financiare, trebuie să ne întrebăm: încercăm cumva inconştient să compensăm acţiunile vreunuia dintre strămoşii noştri? Mulţi dintre noi, fără să vrem, perpetuăm suferinţa şi necazurile din trecut. Ben părea să facă acest lucru, la fel şi Loretta.

Mai mult decât orice, Loretta îşi dorea să aibă propria ei afacere. Timp de treizeci de ani, „sudoarea şi munca ei grea”, cum zicea ea, umpluseră buzunarele patronilor companiilor pentru care lucrase. Cu toate acestea, ori de câte ori i se ivea câte o oportunitate să pornească propria ei firmă sau să îşi dezvolte vreuna dintre propriile ei idei de afaceri, se poticnea. „Ceva mă împiedică să merg înainte. E ca şi cum s-ar ascunde ceva în profunzime, care

mă trage înapoi să nu fac pasul următor”, zicea ea. „E ca şi cum nu aş merita să am ceea ce primesc.”

Limbajul-nucleu al Lorettei: „Nu merit să am ceea ce primesc.”

Dacă permitem limbajului-nucleu al Lorettei să ne conducă în trecut, ne vin în minte trei întrebări-punte:

● Cine „nu a meritat ceea ce a primit”?

● Cine a fost „tras înapoi”?

● Cine nu a putut „să meargă înainte”?

Din nou, răspunsul nu era departe. Prin testament, bunica Lorettei îi lăsase ferma profitabilă a familiei tatălui Lorettei şi nu lăsase nimic celor patru fraţi şi surori ai tatălui ei. Tatăl ei continuase să înflorească, iar fraţii lui continuaseră să se chinuie. Ulterior au avut între ei relaţii reci.

Tatăl Lorettei obţinuse un avantaj incorect faţă de fraţii lui. Ca adult, Loretta, unicul copil al tatălui şi mamei ei, se chinuia financiar, la fel ca mătuşile şi unchii ei, răsucind comutatorul familiei de la „avantaj” la „dezavantaj”. Ca pentru a compensa averea nemeritată primită de tatăl ei de la bunica, Loretta se trăgea inconştient, înapoi, pe sine de la succes. Când a realizat că involuntar ea încerca să compenseze o nedreptate printr-o altă nedreptate, a reuşit să îşi asume riscurile necesare pentru a deveni antreprenor.

În cazul Lorettei, limbajul ei nucleu a condus-o înapoi la ferma familiei, la câştigul nemeritat din istoria familiei. În cazul lui Ben, calea a fost similară. Totuşi, nu toţi cei care doresc să progreseze pot să localizeze un eveniment familial atât de clar marcat. În cazul lui John-Paul, evenimentul familial care îl ţinea pe loc era mai puţin evident.

SEPARAT DE MAMĂ, DECONECTAT DE CEILALŢI

Şi John-Paul voia să avanseze în cariera sa, cu toate că acţiunile lui, cum vom vedea curând, arătau contrariul. Urmărind harta limbajului lui nucleu însă, el a descoperit un traseu marcat de indicii şi clarificări.

Mai bine de douăzeci de ani, John-Paul lâncezise în acelaşi serviciu fără perspective, privindu-i pe alţii, aflaţi sub nivelul lui de competenţă, cum avansau pe poziţii superioare. El tăcea şi prefera să rămână ascuns în ungherele şi crăpăturile conversaţiilor şi interacţiunilor sociale din birou. Trăia neobservat, plutind sub nivelul radarului superiorilor din management. Pentru că nu era niciodată solicitat să participe la proiecte speciale, el nu risca niciodată să greşească. Gândul de a cere un rol de conducere, un rol însoţit de stresul de a fi supravegheat şi judecat de alţii, era copleşitor. Era pur şi simplu prea periculos.

„M-ar putea respinge”, zicea el, „sau aş putea să fac o mişcare greşită şi să pierd totul.”

Limbajul-nucleu al lui John-Paul: „Aş putea fi respins. Aş putea să fac o mişcare greşită şi să pierd totul.”

În cazul lui John-Paul, nu a trebuit să mergem în urmă la o generaţie anterioară; a fost suficient să explorăm un singur eveniment din copilăria lui timpurie – o ruptură în legătura lui cu mama. Mulţi dintre noi am trecut prin întreruperi în procesul de ataşare faţă de mamele noastre şi, la fel ca John-Paul, nu facem niciodată conexiunea cu felul în care ne afectează acest lucru ca adulţi. John-Paul încetase să mai aibă încredere în iubirea şi susţinerea mamei lui devreme în copilărie. Drept rezultat, el trecuse în cea mai mare parte a vieţii lui cu precauţie prin relaţiile

sale cu alţi oameni. Fără să poată simţi susţinerea mamei în spatele lui, John-Paul se confrunta cu nesiguranţă şi ezitare ori de câte ori făcea paşi în faţă către lucrurile pe care şi le dorea cel mai mult. „Dacă zic sau fac ceva greşit”, se temea el, „voi fi respins sau dat afară”.

John-Paul nu ştia cum să conecteze frica lui de respingere cu faptul că fusese separat de mama lui. La trei ani, el fusese trimis să stea cu bunica în timpul verii, în timp ce părinţii plecaseră în vacanţă. Bunicii lui John-Paul locuiau la ţară şi, cu toate că îi dădeau cele trebuincioase fizic, era adesea lăsat să se joace într-un ţarc afară în timp ce adulţii îşi vedeau de treburile lor. Pe la jumătatea verii bunicul s-a îmbolnăvit, ceea ce făcuse ca atenţia şi energia bunicii să fie şi mai împărţită. Cu o bunică atât de copleşită, John a învăţat repede că putea evita iritările ei dacă stătea cuminte şi nu-i ieşea în cale.

Când părinţii lui s-au întors, John-Paul nu a avut nicio cale de a le comunica ce experienţă înfricoşătoare trăise el. Ar fi vrut să alerge către părinţii lui, dar ceva îl trăgea înapoi. Părinţii au înţeles doar că lui nu-i mai plăcea să fie ţinut în braţe şi mângâiat şi au tras concluzia că devenise mai independent în absenţa lor. Pe dinăuntru însă, se desfăşura o experienţă contradictorie. Autonomia lui ascundea de fapt o reţinere în a avea încredere că mama lui era acolo pentru el. John-Paul nu realiza că, în încercarea de a se proteja de orice altă dezamăgire, el îşi blocase propria vitalitate. Îşi stinsese propria lumină interioară.

Ceea ce stătea ascuns sub faţada de independenţă era pur şi simplu o asociere între a fi apropiat şi a fi rănit. Această amprentă a devenit un tipar pentru o mare parte a vieţii lui de adult. Temându-se de respingere şi de pierdere, el a luat măsuri extreme pentru a evita chiar conexiunile după care tânjea în secret. Pentru John-Paul,

asumarea riscurilor nu era o opţiune. Asumarea de riscuri ar fi putut însemna „să piardă totul” din nou.

Când legătura noastră primară cu mama este întreruptă, un nor de frică şi neîncredere ne poate infuza experienţele de viaţă.

O altă clientă, Elizabeth, trăia, şi ea, într-un astfel de nor. La fel ca John-Paul, ea fusese separată de mama ei. Când avea şapte luni, a petrecut două săptămâni în spital departe de îngrijirea mamei. Au urmat o altă internare de o săptămână în spital când avea trei ani şi o alta la şapte ani, repetând separarea.

Elizabeth îşi descria serviciul actual de specialist operator de date dintr-un birou cu alţi treizeci de angajaţi ca fiind „iadul pe pământ”. Putea trece şi o zi întreagă fără să schimbe vreo vorbă cu cineva. Distanţa dintre ea şi colegii ei de birou devenise atât de mare, încât începuse să se retragă cu totul din conversaţii, limitându-se să răspundă doar cu „da” şi „nu” la întrebările care se îndreptau către ea. „Dacă zic ceva greşit”, mi-a spus ea, „voi fi respinsă, aşa că mă abţin.”

Ea descria gândurile obsesive şi fricile pe care le repeta noaptea în minte. „După câte o conversaţie, o reiau din nou şi din nou în mintea mea. «Am zis ce nu trebuia? Am jignit pe careva? Trebuia să spun altceva?» Sau îi trimit multe mesaje prietenului meu: «De ce nu-mi răspunzi? Eşti supărat pe mine?»„ Când îi vedea pe colegii de birou stând de vorbă între ei, i se exacerbau fricile. Îşi făcea griji că vorbeau despre ea.

Într-un final, îşi făcea griji că nu era nevoie de ea şi că ar fi putut să fie respinsă sau concediată ori că va fi ignorată sau va rămâne în afara grupului. Oricare dintre aceste griji îi trezeau sentimentele de însingurare şi neajutorare pe care le simţise în spital când era mică. Elizabeth, la fel ca John-Paul, nu avea cunoaşterea

necesară ca să conecteze aceste sentimente cu separarea timpurie de mama ei din timpul internărilor sale în spital.

Limbajul-nucleu al lui Elizabeth: „Mă vor respinge. Voi rămâne pe dinafară. Nu mă voi adapta în grup. Voi fi complet singură.”

Ca şi John-Paul, Elizabeth avea frica de a nu fi părăsită sau abandonată. În mod similar, rezolvarea a venit şi pentru ea din realizarea legăturii dintre abordarea cu precauţie a vieţii şi ruptura ei timpurie de sursa vieţii – mama ei. Prin realizarea chiar şi doar a acestei conexiuni, ea a reuşit să înceapă să pună la îndoială concluziile pe care le trăsese când era copil, care în mod inconştient îi limitaseră viaţa.

Atât John-Paul, cât şi Elizabeth au început să îşi vindece imaginile interne pe care le aveau despre mamele care nu i-ar fi susţinut şi nu i-ar fi îngrijit. Recunoscând paralela dintre vieţile lor limitate şi imaginile reduse pe care le aveau, fiecare a devenit mai deschis să caute ceea ce era dătător de viaţă la mamele lor. John-Paul a început cu amintirea marii bucurii a mamei lui când el îi făcea desene. Elizabeth, la rându-i, a realizat că mama ei nu se închisese faţă de ea. Elizabeth era cea care, în timpul internărilor în spital, se închisese faţă de mama ei. Elizabeth înţelegea acum că ea era cea care contracarase numeroasele încercări ale mamei sale de a-i oferi dragoste. Mama ei, statornică şi susţinătoare, îi dăduse mai mult decât conştientizase ea.

Când a înţeles impactul separării, Elizabeth şi-a recăpătat speranţa. Pentru prima dată putea vedea în faţa sa o cale care în sfârşit ducea undeva. Limbajul ei nucleu reflecta doar cuvintele unui copil mic care fusese lăsat singur şi se simţise abandonat de mama sa. Pentru prima dată vedea o lumină la capătul tunelului ei. Mergând pe

urmele limbajului ei nucleu, ea era acum pe cale să ajungă la celălalt capăt.

DINAMICI FAMILIALE CARE NE POT AFECTA SUCCESUL FINANCIAR

Nu doar ruptura legăturii cu mama noastră (ca în cazul lui Elizabeth şi al lui John-Paul) şi afacerile nedrepte sau moştenirile nemeritate (ca în cazul lui Ben şi al Lorettei) pot pune piedici vitalităţii noastre financiare, ci şi o mulţime de alte dinamici pot afecta relaţia noastră cu succesul. În paginile care urmează vom explora câteva influenţe ale familiei care ne-ar putea limita. Fiecare acţionează ca o forţă tăcută ce poate afecta generaţiile viitoare. Oricare dintre aceste dinamici ne pot deturna de la progresul pe care încercăm să îl realizăm.

A RESPINGE UN PĂRINTE POATE ÎMPIEDICA SUCCESUL PERSONAL

Indiferent de povestea pe care o spunem noi despre părinţii noştri, de cât de buni sau răi au fost ei, de cât de răniţi ne simţim de ceea ce au făcut sau nu, când îi respingem ne-am putea limita propriile noastre oportunităţi.

Relaţia noastră cu părinţii este, în multe moduri, o metaforă pentru întreaga viaţă. Cei care simt că au primit mult de la părinţii lor adesea simt că au primit mult şi de la viaţă. Impresia că am primit doar puţin de la părinţii noştri se poate traduce în sentimentul că primim puţin şi de la viaţă. Trataţi nedrept de părinţii noştri, ne putem simţi trataţi nedrept de viaţă.

Respingând-o pe mama, ne putem îndepărta inconştient de beneficiile vieţii. Am putea simţi că lipsesc

din viaţa noastră securitatea, siguranţa, îngrijirea, iubirea, toate acele elemente care sunt asociate cu îngrijirea maternă. Indiferent cât de mult am avea, ni s-ar putea părea că nu avem niciodată destul.

Efectele respingerii tatălui pot fi la fel de restrictive. De exemplu, un bărbat care îşi respinge tatăl se poate simţi inconfortabil sau stingherit în compania altor bărbaţi. Îl putem vedea chiar că ezită să îşi asume responsabilităţile asociate cu rolul de tată, indiferent dacă tatăl lui a fost cel care a întreţinut familia sau a fost ratatul familiei.

Treburile neterminate pe care le avem cu oricare dintre părinţi ne pot umbri atât viaţa profesională, cât şi pe cea socială. Repunând în mod inconştient în scenă dinamicile familiale nerezolvate, putem crea conflicte în loc să creăm conexiuni autentice. Cu vechile proiecţii aţintite asupra şefilor sau colegilor noştri de muncă, ne poate fi greu să înflorim.

PUTEM REPETA EXPERIENŢELE DE VIAŢĂ ALE PĂRINTELUI RESPINS

Când îl respingem pe unul dintre părinţi, poate apărea o simetrie ciudată care ne leagă de el; fără să vrem, îi putem lua locul. În viaţa noastră poate reapărea ceea ce noi considerăm inacceptabil sau intolerabil la părintele nostru. Putem simţi aceste lucruri ca pe o moştenire nedorită.

De obicei, credem că lucrurile stau invers: cu cât ne vom distanţa mai mult de părinţii noştri, cu atât va fi mai puţin probabil ca viaţa noastră să fie asemănătoare cu a lor şi să repetăm greutăţile lor. Dar se pare că reciproca este cea adevărată. Atunci când ne îndepărtăm de ei,

avem tendinţa de a deveni mai degrabă ca ei şi adeseori trăim vieţi asemănătoare cu ale lor.

LEGĂTURA SECRETĂ A LUI KEVIN CU TATĂL LUI

La vârsta de treizeci şi şase de ani, Kevin era mândru de faptul că deţinea o poziţie de management superior într-o companie de IT de top. Totuşi, îşi făcea griji că problemele lui cu alcoolul i-ar fi putut distruge viaţa. „Mi-e teamă că voi cădea nervos, voi ceda şi voi pierde tot ce am creat.”

Limbajul-nucleu al lui Kevin: „Voi cădea nervos, voi ceda şi voi pierde tot ce am creat.”

În familia lui, tatăl lui Kevin făcuse întocmai. Avocat de succes în Boston, tatăl lui Kevin devenise alcoolic, îşi pierduse slujba, iar apoi îşi pierduse sănătatea. Familia şi-a pierdut până la urmă casa. În acel moment, când Kevin avea zece ani, mama lui l-a îndepărtat de tatăl său. Kevin o auzea adesea spunând: „Taică-tău nu e bun de nimic. Ne-a distrus vieţile.” Kevin l-a văzut rar pe tatăl lui după aceea. Tatăl lui a murit tânăr de ciroză. Kevin avea douăzeci şi cinci de ani atunci. Tot atunci a început să apară şi problema cu băutura.

Kevin şi-a amintit că auzise despre o întâmplare care avusese loc când tatăl lui avea doisprezece ani. Împreună cu fratele lui de nouă ani, se căţărase pe un hambar părăsit, iar fratele mai mic a căzut prin acoperiş şi a murit. Tatăl lui Kevin fusese învinovăţit de moartea lui. Kevin înţelegea acum că tatăl lui, simţindu-se responsabil de moartea fratelui, probabil că nu reuşise să trăiască o viaţă împlinită, cât timp fratele lui nu avusese de trăit o viaţă împlinită.

Într-un moment de revelaţie din timpul şedinţei noastre, Kevin a făcut conexiunea cu propria sa autodistructivitate. El a realizat că, murind înainte de vreme, el nu ar face decât să ducă mai departe

distrugerea din familia sa. Înţelegând ce povară purtase tatăl lui, Kevin a simţit o iubire profundă pentru el. S-a umplut de compasiune. Îi părea acum rău că îl respinsese cu mult timp în urmă.

Doar realizând această conexiune, Kevin a reuşit să facă schimbări majore în viaţa sa. A încetat să mai bea şi, pentru prima dată, s-a simţit susţinut de o imagine a tatălui său stând în spatele său. Acum era bucuros de viaţa care i se aşternea înainte.

LOIALITATEA INCONŞTIENTĂ FAŢĂ DE EŞEC

Nu e nevoie să îi respingem pe părinţii noştri ca să le repetăm necazurile. Uneori împărtăşim cu ei o legătură inconştientă care ne ţine blocaţi în experienţe similare. În ciuda celor mai mari eforturi ale noastre de a avea succes, putem ajunge să fim incapabili să realizăm în viaţa noastră mai mult decât au realizat ei în vieţile lor.

Dacă, de exemplu, tatăl nostru nu a reuşit în afaceri şi nu a fost în stare să îşi întreţină financiar familia, ne putem alătura lui în mod inconştient, eşuând în acelaşi mod. Prinşi în capcana unei loialităţi ascunse, ne putem sabota propriul succes, asigurându-ne că nu vom reuşi mai bine decât tatăl nostru.

Bart, un alt client de-al meu, era veriga cea mai slabă din echipa de vânzări. Câştiga doar atâţia bani cât să aibă după ce bea apă. Când l-am întrebat despre tatăl său, mi-a explicat că tatăl lui avea doar opt clase şi că dusese o viaţă foarte simplă. Când l-am întrebat ce s-ar fi întâmplat dacă el ar fi avut mulţi bani, Bart a spus că se temea că şi-ar fi pierdut „simplitatea vieţii”, virtute pe care o preaslăvea tatăl lui. „Banii ar scădea din valoarea vieţii

mele şi mi-ar complica viaţa. S-ar pierde lucrurile esenţiale.”

Limbajul-nucleu al lui Bart: „Banii mi-ar scădea valoarea vieţii.”

Bart părea să emuleze valorile tatălui lui. Când a realizat că era purtătorul unei fidelităţi inconştiente de a nu deveni un om cu mai mult succes decât tatăl lui, Bart a început să-şi reevalueze obiectivele financiare. A devenit clar pentru Bart că limitarea propriului succes era invers decât ceea ce şi-ar fi dorit tatăl lui pentru el. Bart şi-a intrat în ritm. În opt luni, rezultatele lui în vânzări s-au dublat.

Putem fi inconştient legaţi şi de alţi membri ai familiei noastre în afară de părinţii noştri şi să ne pomenim conectaţi fără să vrem cu vreo mătuşă, un unchi, bunic sau alt membru din familie.

Aşa stăteau lucrurile în cazul lui Paul. A venit la mine după ce fusese sărit de la promovare de mai multe ori. Cu toate că niciodată nu îi spusese nimeni direct, înfăţişarea lui neîngrijită şi hainele lui ponosite şi murdare ar fi putut avea o contribuţie. Nu arăta potrivit pentru un rol de conducere.

Paul şi-a amintit cât era de ruşinat în copilărie de bunicul lui, ratatul oraşului. Împreună cu prietenii săi îşi bătea joc de bunicul lui, peste care dădea scotocind prin coşurile de gunoi după mâncare sau dormind după-amiaza în cinematograful din oraş. Acum, ca adult, Paul repeta scene din viaţa bunicului lui, îmbrăcându-se ca el şi retrăindu-i fricile.

Limbajul-nucleu al lui Paul: „Nu sunt destul de bun. Ei nu mă vor.”

Am căutat împreună în istoria familiei. Bunicul lui Paul fusese trimis la orfelinat la vârsta de patru ani când părinţii acestuia dăduseră de necazuri mari şi nu l-au mai

putut întreţine. Paul înţelegea acum că bunicul lui era posesorul de drept al sentimentelor de a nu fi dorit şi de a nu fi destul de bun. Paul era doar cel care le continua.

Recunoscându-şi legătura inconştientă cu bunicul său, Paul a reuşit să se elibereze. Acum putea să se conecteze cu bunicul lui prin compasiunea pe care o simţea faţă de el, în loc să se simtă obligat să se îmbrace ca el. Înţelegând identificarea sa, Paul a început în curând să facă alegeri sănătoase cu privire la aspectul său fizic.

MOŞTENIREA UNOR PROBLEME NEREZOLVATE

Se întâmplă deseori ca atunci când un membru iubit al familiei moare de tânăr, iar ceilalţi rămân cu sentimentul că nu şi-a trăit complet viaţa, mai târziu cineva din familie, într-o rezonanţă tăcută cu el, să nu reuşească să ducă la bun sfârşit un lucru de mare importanţă. Membrul descendent al familiei ar putea să se oprească tocmai când este aproape să îndeplinească o sarcină importantă pentru viaţa sa, cum ar fi obţinerea unei diplome sau încheierea unei afaceri care i-ar aduce succesul. Amânarea poate izvorî din faptul că este conectat cu moartea prematură a unui membru al familiei.

Richard căuta să înţeleagă de ce repeta anumite tipare în viaţa lui. Strălucit inginer de aeronautică, era răspunzător de câteva descoperiri importante în aviaţie, dar nu ieşise în faţă să şi le asume. Altcineva patentase lucrări care îi aparţineau chiar lui. Cu toate că se simţea furat, el se învinovăţea doar pe sine. „Eu nu-mi asum riscuri pentru acţiuni care mi-ar putea aduce succes”, zicea el. „Nu sunt niciodată recunoscut pentru realizările mele.”

Limbajul-nucleu al lui Richard: „Nu sunt niciodată recunoscut.”

În sistemul familial al lui Richard exista o experienţă paralelă. Fratele lui mai mare se născuse mort. Nimeni din familie nu vorbea niciodată despre fratele lui sau despre moartea acestuia. Din loialitate faţă de fratele lui, care nu era văzut sau recunoscut, Richard trăia la rândul lui fără a primi recunoaştere. Înţelegând această influenţă, Richard a depus cererea de patentare a noii sale invenţii, numind această iniţiativă drept „ultima lui şansă”. A făcut un pas imens către viaţă şi viaţa a făcut un pas la fel de mare către el. Richard a primit licenţa, iar invenţia sa a devenit parte integrantă din industria aeronautică.

Putem trăi nerecunoscuţi şi nevăzuţi, la fel ca un membru al familiei care moare prematur, la fel cum putem trăi constrânşi sau limitaţi din loialitate faţă de un membru al familiei care are un handicap mental, fizic sau emoţional. Loiali faţă de un frate, o mătuşă, un unchi, un părinte sau un bunic a cărui viaţă ni se pare cumva limitată, în mod inconştient ne putem constrânge propria viaţă şi ne putem limita propriile realizări.

SĂRĂCIA DIN TRECUT POATE DIMINUA PROSPERITATEA DIN PREZENT

Uneori le rămânem inconştient credincioşi strămoşilor noştri care au trăit în sărăcie şi cărora le-a fost greu să se întreţină pe ei şi pe copiii lor. Poate că războiul, foametea sau persecuţiile i-au obligat să îşi părăsească ţările natale şi proprietăţile, ca să o ia de la capăt într-o altă parte de lume. Dacă strămoşii noştri au trecut prin mari greutăţi, putem continua şi noi suferinţa lor fără să ne dăm seama că facem acest lucru, iar încercările noastre de a ne trăi

viaţa în bunăstare pot fi zădărnicite. Ne-ar putea fi greu să avem mai mult decât au avut ei.

Adesea, un ritual simplu făcut în amintirea membrilor familiei noastre care au avut de suferit şi a ţării sau culturii pe care ei le-au abandonat ne face să prindem rădăcini astfel încât să ne bucurăm de „noua” viaţă pe care am dobândit-o prin eforturile lor. Chiar şi numai devenind conştienţi de ce anume din „vechime” trăieşte în noi, de ce anume aducem cu noi din ţara sau cultura noastră pare să ne dea permisiunea inerentă de a începe o nouă viaţă.

Pe lângă aceasta, când manifestăm recunoştinţă faţă de noua noastră patrie, care ne-a adăpostit şi care ne oferă noi oportunităţi de succes, devenim şi mai bine înrădăcinaţi. Chiar mai mult, când găsim o cale de a da ceva înapoi – plătind impozite, respectând legile, făcând muncă de caritate –, servind ţara într-un mod care să compenseze avantajele pe care familia noastră le-a dobândit, se pare că ne este mai uşor să culegem roadele beneficiilor pe care noul nostru cămin ni-l oferă.

VINOVĂŢIA PERSONALĂ POATE BLOCA SUCCESUL

Uneori profităm personal de alţi oameni sau îi rănim într-un mod care produce o suferinţă semnificativă. Poate că am dobândit o sumă de bani nemeritată prin manipulare sau prin alte subterfugii, cum ar fi o căsătorie din interes sau folosindu-ne de banii companiei pentru care lucrăm. Când au loc astfel de evenimente, de multe ori nu reuşim să păstrăm acel câştig financiar. Indiferent dacă ne simţim sau nu vinovaţi sau dacă ne dăm seama de consecinţele faptelor noastre sau nu, noi şi/sau copiii noştri am putea trăi în lipsuri pentru a compensa răul pe care l-am făcut.

Una peste alta, consecinţele acţiunilor noastre, efectele traumelor familiale nerezolvate, relaţia noastră cu părinţii noştri şi relaţionarea noastră complicată cu membri din sistemul familial care au avut de suferit, toate pot fi obstacole care stau în calea succesului nostru. În clipa în care facem legătura cu trecutul şi integrăm ceea ce a rămas neechilibrat în prezent, facem un pas crucial. Când toţi şi toate sunt tratate cu atentă consideraţie, problemele neterminate din trecut pot rămâne în trecut, permiţându-ne să înaintăm cu mai multă libertate şi cu mai puţine dificultăţi financiare.

DOUĂZECI DE ÎNTREBĂRI PRIVIND SUCCESUL

Iată douăzeci de întrebări la care trebuie să răspundem când analizăm felul în care istoria noastră familială ne poate influenţa succesul:

1. Ai avut o relaţie dificilă cu mama ta? (Reciteşte caracterizările tale nucleu de la Capitolul 7).
2. Ai avut o relaţie dificilă cu tatăl tău? (Reciteşte caracterizările tale nucleu de la Capitolul 7).
3. Au fost părinţii tăi oameni de succes în ceea ce făceau pentru a-şi câştiga traiul?
4. Ai avut vreun părinte care nu a reuşit să îşi întreţină familia?
5. Părinţii tăi s-au despărţit când erai mic?
6. Care fost atitudinea mamei tale faţă de tatăl tău?
7. Care a fost atitudinea tatălui tău faţă de mama ta?
8. Când erai mic, ai fost separat fizic sau emoţional de mama ta?
9. Mama, tatăl sau vreunul dintre bunicii tăi a murit de tânăr?
10. Tu, părinţii sau bunicii tăi aţi avut fraţi sau surori care au murit de tineri?

11. Ai obţinut tu sau altcineva din familia ta vreun câştig semnificativ în dauna altcuiva?
12. A fost cineva păcălit şi văduvit de o moştenire?
13. A moştenit cineva sau a câştigat o avere în mod injust?
14. A dat cineva din familia ta faliment, a pierdut cineva averea familiei sau a făcut ca familia ta să treacă printr-o dificultate financiară?
15. Cineva din afara familiei tale a făcut ca familia ta să treacă printr-o dificultate financiară?
16. A fost cineva respins pentru că era un ghinionist, un ratat, un cartofor etc.?
17. Ai avut strămoşi care au rămas săraci?
18. Tu sau părinţii tăi aţi emigrat?
19. Ai membri ai familiei care au fost forţaţi să fugă sau care au fost alungaţi din ţara lor natală?
20. Tu sau altcineva din familia ta aţi rănit, înşelat sau profitat de o altă persoană?

Capitolul 14

Limbajul-nucleu ca metodă de vindecare

> „Dacă priveşti adânc în palma mâinii tale, îi vei vedea pe părinţii tăi şi toate generaţiile de strămoşi ai tăi. Cu toţii sunt în viaţă în acest moment. Fiecare este prezent în corpul tău. Tu eşti continuarea fiecăruia dintre aceşti oameni.”
>
> (Thich Nhat Hanh, „A Lifetime of Peace”)

În această carte am prezentat un nou mod de a asculta care luminează coridoarele întunecoase ale trecutului. Descoperind felul în care putem citi harta limbajului nostru nucleu, putem descifra ce anume ne aparţine nouă şi ce ar putea izvorî dintr-un eveniment traumatic din istoria noastră familială. Odată dezvăluite originile lor, ne putem elibera de tiparele vechi, astfel încât să ni se poată deschide noi moduri şi noi posibilităţi de viaţă.

Speranţa mea este că te simţi deja mai uşurat sau că ai un sentiment de pace mai profund când te gândeşti acum la fricile pe care le-ai notat mai devreme. Poate că trăieşti un sentiment mai intens de apartenenţă sau compasiune faţă de membri ai familiei pe care i-ai întâlnit în drumul tău. Poate că acum îţi sunt alături într-un alt mod – într-un mod protectiv, care îţi dă sentimentul că eşti susţinut de ceva mai mare decât tine însuţi. Poate simţi cum te învăluie mângâierea şi susţinerea lor.

Opreşte-te o clipă şi simte această susţinere. Trimite aerul insipirat în acele locuri din corpul tău în care o simţi.

Aceste sentimente noi trăiesc înăuntrul tău acum şi au nevoie să le acorzi îngrijire şi atenţie ca să poată înflori. Cu fiecare respiraţie conştientă, sentimentele de calm şi de bine pot radia în toate direcţiile, devenind parte din ceea ce eşti. De fiecare dată când tragi aer în piept, dă voie sentimentelor bune să se extindă în corpul tău. De fiecare dată când expiri, dă voie oricărui rest de frică să se împrăştie cu aerul pe care îl expiri.

URMĂTORII PAŞI: CONTINUĂ-ŢI TRANSFORMAREA

Odată ce ai conştientizat sentinţa ta nucleu şi sursa acesteia, vei putea continua să te eliberezi din pânza fricii pe care ai moştenit-o. Ceea ce cândva funcţiona ca o mantră inconştientă ţinându-te înrădăcinat în suferinţă poate deveni acum o resursă care să te elibereze. Dacă simţi că revii la vechile sentimente, pur şi simplu aplică paşii următori.

Rosteşte-ţi sentinţa-nucleu cu voce tare sau intoneaz-o în tăcere pentru tine. În timp ce o rosteşti, dă-ţi voie să simţi doar pentru un moment, din nou, vechea ta frică, astfel încât să te obişnuieşti cu acea senzaţie. Aceste senzaţii pot fi un semnal că sentinţa ta nucleu a fost din nou declanşată fără ca tu să-ţi dai seama. De îndată ce devii conştient de acest lucru, vei avea puterea să ieşi din această stare. Sunt trei paşi simpli:

1. Recunoşti gândurile, imaginile şi senzaţiile familiare dinăuntrul tău.
2. Conştientizezi faptul că vechea ta frică a fost reactivată.
3. Faci ceva ca să te smulgi din vârtejul sentimentelor.

Ţi-ai putea spune: „Acestea nu sunt sentimentele mele. Le-am moştenit doar de la familia mea”. Uneori este

suficientă această conştientizare. Poţi vizualiza evenimentul traumatic care te-a ţinut captiv cândva sau pe membrul familiei cu care te-ai identificat în trecut. În timp ce faci acest lucru, reaminteşte-ţi că aceste sentimente sunt îngropate de acum şi că membrii implicaţi ai familiei au acum grijă de tine şi te susţin. De fiecare dată când refaci aceşti paşi, bătătoreşti calea către vindecare.

Ai putea de asemenea să îţi aşezi mâna pe acel loc al corpului tău în care resimţi vechile sentimente şi să respiri adânc, permiţând respiraţiei tale să adaste în interiorul tău. Când îţi îndrepţi atenţia şi respiraţia către interiorul corpului tău şi simţi senzaţiile care apar fără să te laşi activat de ele, poţi să îţi modifici experienţa interioară.

Poţi, de asemenea, să repeţi practicile, exerciţiile şi ritualurile din Capitolul 10 şi să rosteşti câteva dintre frazele vindecătoare care ai observat că te ajută. Reîntoarce-te la acele experienţe din carte pe care le-ai resimţit puternic, reamintindu-ţi că, de fiecare dată când faci acest lucru, creezi noi căi neurale în creierul tău şi noi experienţe în corpul tău. Repetarea ritualurilor şi a frazelor eliberatoare vor adânci şi vor aprofunda vindecarea, astfel încât să rămâi cu noile gânduri, imagini şi sentimente, ce-ţi vor da stabilitate în urcuşurile şi coborâşurile vieţii de zi cu zi.

SOSIREA LA LINIA DE FINIŞ A TRASEULUI LIMBAJULUI-NUCLEU

Dacă ai urmat paşii schiţaţi în această carte, cel mai probabil te afli acum de cealaltă parte a celei mai mari dintre fricile tale. Poţi avea sentimentul că te afli în vârful unui munte şi priveşti peste vale. În depărtare, poţi vedea întregul teritoriu ca printr-o lentilă panoramică. Jos în vale

se află vechile frici, sentimentele de furie, suferinţele şi necazurile familiale. Din acest nou punct de observaţie, toate fragmentele istoriei familiale pot fi văzute şi acceptate.

Adunând la un loc informaţii esenţiale despre familia ta, probabil că ai făcut legături semnificative. Acum înţelegi mai multe despre tine însuţi şi despre sentimentele inexplicabile pe care le-ai trăit. E destul de probabil ca acestea să nu fi început cu tine. Poate că ai descoperit şi că cea mai mare frică a ta nu mai este atât de teribilă, căci, luând urma cuvintelor, ai ajuns într-un loc nou. Acum ştii că limbajul secret al fricii tale nu a avut de fapt niciodată vreo legătură cu frica. Secretul cel mare este că o iubire cuprinzătoare abia aştepta să fie dezgropată în tot acest timp. Este iubirea dată mai departe de cei care au trăit înaintea ta, o iubire care insistă ca tu să îţi trăieşti viaţa deplin fără să repeţi fricile şi necazurile din trecut. Este o iubire adâncă. Este o iubire tăcută, o iubire atemporală care te conectează cu tot şi cu toată lumea. Este un leac puternic.

Mulţumiri

O serie de oameni şi-au pus cu dărnicie la îndemâna mea timpul şi talentul lor, făcând posibilă această carte. Le sunt recunoscător şi mă simt binecuvântat de bunătatea şi generozitatea pe care mi le-au arătat.

Dr. Shannon Zaychuk a petrecut ore nenumărate prelucrând primele schiţe ale acestui manuscris împreună cu mine. De la conceptualizare la aşezarea cuvintelor în pagină, ea m-a ajutat să dau formă acestei cărţi. Expertiza sa şi clarificările ei cruciale au adăugat acestor pagini o dimensiune de profunzime.

Strălucita scriitoare şi redactoare Barbara Graham a fost lumina mea călăuzitoare şi deschizătoare de drumuri noi ori de câte ori am avut senzaţia că mă blochez. Infinita sa înţelepciune trăieşte în această carte în mii şi mii de moduri.

Kari Dunlop a fost de bază în toate faţetele acestui proiect, de la munca realizată la Institutul de Constelaţii Familiale la sugestiile folositoare şi la susţinerea emoţională acordată pe tot parcursul proiectului. Îi sunt recunoscător pentru mintea creativă, prietenia generoasă şi încurajările pe care mi le-a dat la fiecare pas pe care l-am avut de făcut.

Sunt infinit de recunoscător lui Carole DeSanti, editorul meu de la editura Viking, ale cărei viziune şi vedere clară au îmbunătăţit această carte în moduri care mi-au depăşit imaginaţia, şi lui Christopher Russell şi întregii echipe de la Viking pentru suportul lor extraordinar.

Recunoştinţă profundă şi agentului meu, Bonnie Solow, pentru înţelepciunea şi impecabila ei îndrumare.

Mulţi alţi prieteni şi colegi au avut contribuţii imense la acest proiect. Sunt enorm de recunoscător lui Ruth Wetherow pentru inestimabilul ajutor acordat în cercetarea ştiinţifică; lui Daryn Eller, pentru comentariile ei pertinente şi expertiza ei în propunerile editoriale; lui Nora Isaacs, pentru competenţa sa editorială; lui Hugh Delehanty, pentru îndrumările sale generoase de pe parcurs; lui Corey Deacon, pentru asistenţa pe care mi-a acordat-o în neurofiziologie; lui Stephanie Marohn, pentru ajutorul dat la construcţia primei versiuni a cărţii; şi lui Igal Harmelin-Moria, pentru că m-a ajutat să-mi păstrez claritatea vederii atunci când viziunea mea interioară se estompa.

Sunt nespus de recunoscător strălucitului medic integrativ Bruce Hoffman pentru clarificările sale şi susţinerea continuă şi lui Adele Towers pentru ochiul său pătrunzător, care poate vedea ce este esenţial. Încă de la început ei m-au încurajat să aduc pe lume acest material. De asemenea, vreau să le mulţumesc neonatologului Raylene Phillips pentru ajutorul său generos la realizarea unei părţi esenţiale a acestei cărţi şi medicului Caleb Finch pentru expertiza sa în embriologie.

Profunda mea recunoştinţă se îndreaptă şi către Variny Yim, Lou Anne Caligiuri, Todd Wolynn, Linda Apsley, Jess Shatkin şi Suzi Tucker. Pe lângă faptul că au oferit sugestii valoroase, ei au fost o sursă continuă de încurajare şi susţinere.

Sunt enorm de recunoscător tuturor maeştrilor mei, în special regretatului Roger Woolger, cu care am împărtăşit pasiunea pentru nuanţele limbajului. Roger m-a ajutat să decodific limbajul imperios al inconştientului. În munca mea m-am inspirat profund din cercetarea lui. Vreau de asemenea să aduc recunoştinţa mea regretatului Jeru

Kabbal, care m-a ajutat, în condiţii neprielnice, să rămân prezent.

Dincolo de orice cuvinte pe care le-aş putea scrie aici, sunt profund recunoscător lui Bert Hellinger pentru că mi-a fost maestru şi m-a susţinut în munca mea. Ceea ce mi-a dat el este de nepreţuit.

În sfârşit, le sunt îndatorat tuturor oamenilor curajoşi care mi-au împărtăşit poveştile lor. Cea mai mare speranţă a mea este că le-am făcut cinste prin aceste pagini.

Glosar

Caracterizări-nucleu

Adjective şi expresii descriptive scurte care dezvăluie sentimentele inconştiente pe care le avem faţă de părinţii noştri.

Frază vindecătoare

Propoziţie de reconciliere sau de împăcare ce generează imagini noi şi sentimente de bine.

Genogramă

O reprezentare vizuală bidimensională a arborelui familiei.

Întrebare-punte

Întrebare care poate conecta un simptom, o problemă sau o frică persistentă cu o traumă-nucleu sau cu un membru al familiei care a avut o suferinţă asemănătoare.

Limbaj-nucleu

Cuvinte şi propoziţii idiosincratice ale celor mai mari frici ale noastre care ne dau indicii ce conduc la sursa unei traume nerezolvate. Limbajul-nucleu se poate exprima şi prin senzaţii fizice, comportamente, impulsuri şi simptome de boală sau afecţiune.

Nemulţumire-nucleu

Problema noastră principală, fie ea interiorizată sau proiectată în exterior, care este de multe ori derivată din fragmente de experienţe traumatice şi este exprimată în limbajul-nucleu.

Sentinţă-nucleu

Scurtă propoziţie care exprimă limbajul încărcat afectiv al celei mai profunde frici pe care o avem. Conţine

reziduuri ale unei traume nerezolvate din primii ani ai copilăriei sau din istoria noastră familială.

Traumă-nucleu

Trauma nerezolvată din istoria noastră de viaţă timpurie sau din istoria familială care ne poate afecta în mod inconştient comportamentele, alegerile, sănătatea şi starea de bine.

Anexa A
Lista întrebărilor privind istoria familială

- Cine a murit înainte de vreme?
- Cine şi-a părăsit familia?
- Cine a fost abandonat, izolat sau exclus din familie?
- Cine a fost adoptat sau a dat un copil spre adopţie?
- Cine a murit la naştere?
- Cine a născut un copil mort, a avut un avort spontan sau un avort la cerere?
- Cine s-a sinucis?
- Cine a comis o crimă sau a trecut printr-o traumă semnificativă?
- Cine a suferit în război?
- Cine a murit sau a scăpat dintr-un genocid sau din Holocaust?
- Cine a fost omorât?
- Cine a omorât pe cineva sau s-a simţit responsabil de moartea sau nefericirea altcuiva?
- Cine a profitat de pierderea altcuiva?
- Cine a fost acuzat pe nedrept? Cine a făcut închisoare sau a fost internat într-o instituţie de sănătate mentală?
- Cine a avut un handicap fizic, emoţional sau mental?
- Care părinte sau bunic a mai avut o relaţie semnificativă înainte de a se căsători şi ce s-a întâmplat?
- A fost cineva profund rănit de către altcineva?

Anexa B
Lista întrebărilor privind trauma timpurie

- I s-a întâmplat ceva traumatic mamei tale când era însărcinată cu tine? A fost ea extrem de anxioasă, deprimată sau stresată?
- Părinţii tăi au avut dificultăţi de relaţionare în timpul sarcinii?
- Ai avut o naştere dificilă? Ai fost născut prematur?
- Mama ta a suferit de o depresie postpartum?
- Ai fost despărţit de mama ta la scurt timp de la naştere?
- Ai fost adoptat?
- Ai trăit o traumă sau o separare de mama ta în timpul primilor trei ani de viaţă?
- Ai fost tu sau mama ta vreodată internat în spital şi forţat să fii despărţit de ea (poate ai petrecut un timp în incubator, poate ţi-au fost scoase amigdalele sau ai trecut prin alte intervenţii medicale, sau poate că mama ta a trebuit să facă o operaţie ori a avut o complicaţie de pe urma unei sarcini etc.)?
- A trecut mama ta printr-o traumă sau o tulburare emoţională în timpul primilor trei ani ai tăi de viaţă?
- A pierdut mama ta un copil sau o sarcină înainte ca tu să te naşti?
- A fost distrasă atenţia mamei tale asupra unei traume care îl implica pe vreunul dintre fraţii sau surorile tale (pierderea unei sarcini înaintate, un prunc născut mort, moartea unui frate sau a unei surori, o urgenţă medicală etc.)?